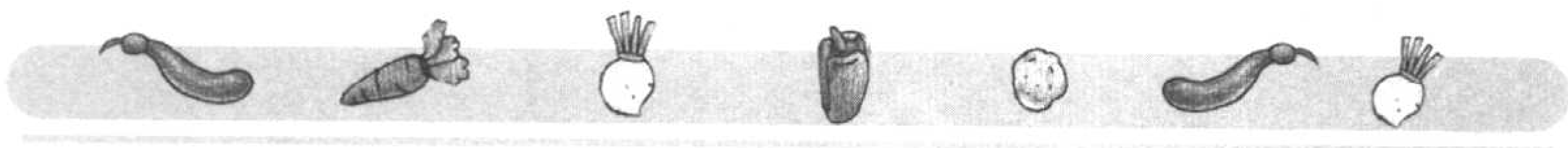
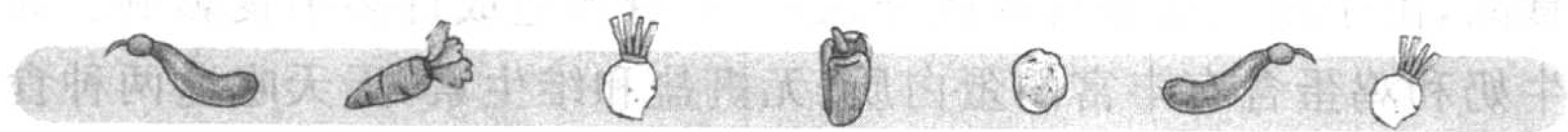
内容提要



作者参考大量文献资料，详细介绍了日常生活常用食物——鸡蛋、牛奶、豆制品、鸡肉、鸭肉、猪肉、鱼肉、蔬菜、水果、菌菇和各类主食的营养价值、食用方法及合理搭配，并专题介绍了荤素搭配和咸淡搭配膳食；书末附有中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔图。全书内容丰富，阐述简明，提供了很多科学的生活经验和膳食知识，对促进身体健康和预防病从口入具有实用性指导价值。适于城乡居民、基层医务人员和饮食行业人员阅读参考。

如何吃出健康

——代前言



有专家说:未来的健康,靠药物不是最理想的出路,而饮食将对健康起决定性作用。这话很有道理,俗话说“病从口入”,也是说人在吃上如不注意科学,吃错了也会导致疾病。现如今,人们生活水平有了明显提高,如何吃出健康来则是摆在面前的一宗大事。

《食物营养与合理搭配》一书就人们如何吃,提供了很多经验和科学知识。全书就人们常吃的食物——鸡蛋、牛奶、豆制品、鱼、鸡鸭、蔬菜、菌菇、粮食以及盐、糖、油等,进行了营养价值介绍,就如何合理搭配食用,也提供了科学的烹饪方法。我们相信,这是很多人在吃上所关心的问题,如果人们在吃上基本掌握了这些知识,就会吃得科学,吃出健康。

食物搭配吃,就是要求膳食要“杂”,即人们所说的杂食。杂食指的是粗粮、细粮都要吃,荤菜、素菜搭配吃,膳食安排多样化、全方位。古代医学家就指出“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充”。就是说,人在日常膳食中要做到粮、肉、果、菜全面搭配着吃。

杂食的优越性就在于营养物质的齐全与互补。比如,谷类是B族维生素的来源,如果不吃谷类就会影响人的生长发育,使皮肤黏膜组织发生病变;谷物中的蛋白质含量较多,如果与含蛋白质较少的薯类一起食用,可互补其各自营养素的不足;蔬菜是营养物质

的“绿色仓库”，根菜、茎菜、叶菜、果菜等，含有许多无机元素钙、磷、铁、铜等，是组成骨骼，促进人体新陈代谢不可缺少的物质，它们所含的食物纤维，还能促进肠道蠕动，减少有害物质与肠黏膜接触的时间；肉、蛋、鱼、虾等营养成分主要是蛋白质、脂肪，肉类中的赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸更是人体必需的氨基酸。而单调地吃那些食品，由于缺乏众多营养成分，必然对身体造成许多不良影响。如牛奶和鸡蛋含有丰富的蛋白质、无机盐和维生素，天天吃这两种食品而不吃其他蔬菜，也会造成机体缺铁或心脏病变。只有多种食物搭配杂食，才会使各自所含的不同营养成分相互调剂和补充，对人体生长发育及脏器组织的功能健全才是有益的。

《中国居民膳食指南》提出：“人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体所需要的全部营养、促进健康的目的，因而提倡人们广泛食用多种食物。”食物的合理搭配吃，就可以达到满足人体各种营养需要的平衡膳食。

本书共分 10 章，每一章重点介绍一类食物，讲解较详细、全面、具体、透彻，深入浅出、通俗易懂，相信会对人们的科学膳食有所帮助。由于水平所限，对书中的缺点错误，请读者、专家批评指正。

李兴春　王丽茹

2007 年 6 月

目　录











第一章　鸡蛋的营养与搭配吃法



人们日常食用的蛋，不管是鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋还是鹌鹑蛋、鸽蛋，统称为禽蛋，营养成分都十分丰富。人们日常食用的以鸡蛋为主，是大众经常需要食用的食品之一。一个受过精的鸡蛋，在温度合适的情况下，便能孵出一只小鸡来，这足以证明鸡蛋的营养是丰富而全面的。

1. 鸡蛋的组织结构

鸡蛋组成结构包括蛋壳（蛋皮）、蛋清、蛋黄三部分。蛋壳由外蛋壳膜、石灰质蛋壳、内蛋壳膜和蛋清膜所组成。外蛋壳膜是一种水溶性胶状的黏液蛋白，它对防止微生物进入蛋内和蛋内水分及二氧化碳过度向外蒸发，起着一定的保护作用。

人们食用的主要是蛋液部分。蛋壳里边的蛋液分为蛋清、蛋黄。蛋清位于蛋壳与蛋黄之间，主要成分是卵白蛋白。蛋黄呈球形，由两根系带固定在蛋的中心，四周包有蛋清。随着保管时间的延长和外界温度的升高，系带逐渐变细，最后消失，而蛋黄则由于系带的变化，逐渐上浮贴壳。

2. 鸡蛋的营养成分

鸡蛋的营养成分主要是蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水等。



蛋液中蛋白质的含量，全蛋为13%～15%；蛋黄水分较蛋清少，因此蛋白质的含量也就相对较高，约高4%。

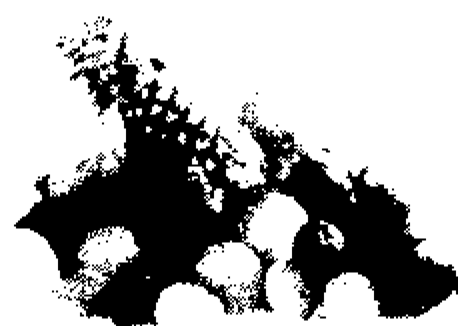
蛋液中脂肪含量为11%～15%，主要集中在蛋黄中，蛋清中几乎没有脂肪。蛋黄中含有磷脂酰胆碱和胆固醇。胆固醇含量极高，达1 705毫克/100克，是猪肝含量的7倍，肥猪肉的17倍，黄鱼的21倍，牛奶的120倍。

维生素也几乎都集中在蛋黄内。其中维生素A、维生素D和维生素B_2含量较丰富，每100克蛋黄中含维生素A 3 500国际单位，维生素B_2 0.35毫克，维生素B_1和烟酸含量较少，维生素D和其他食物比也较高，每100克蛋液含50～170国际单位。

蛋黄也是矿物质的良好来源，含钙、磷、铁、钾、镁、钠、铜、硒和硅等，蛋黄中的矿物质含量高于蛋清。蛋黄的铁含量特别丰富，可达7.2毫克/100克，加工成咸蛋后，钙的含量明显增加。如咸鸡蛋，钙含量达512毫克/100克，比未加工的鲜蛋高10倍。蛋类含糖类数量较少，平均为1%～3%。

蛋类含胆固醇较高，以鸡蛋为例，每100克蛋液含胆固醇近300毫克，蛋黄更高。这是有的人不敢吃鸡蛋的原因所在，尤其是老年人和患有高血压、冠心病的患者，很怕吃鸡蛋增加机体胆固醇含量，使病情加重。

鸡蛋的蛋白质中主要成分为婴儿成长需要的卵蛋白和卵球蛋白，与人体蛋白质组成相近，故吸收率高。中医学认为，鸡蛋有养心安神、滋阴润燥之功；蛋清清肺利咽、清热解毒；蛋黄滋阴养血、润燥息风、健脾和胃。《本草纲目》说鸡蛋："卵白，其气清，其性微寒；卵黄，其气浑，其性温；卵则兼黄白而用之，其性平。精不足者，补之以气，故卵白能清气，治伏热、目赤、咽喉诸疾。形不足者，补之以味，故卵黄能补血，治下痢、胎产诸疾也。卵则兼理气血，故治上列诸疾也。"《本草再新》说："鸡子黄，补中益气，养肾益阴。"《本草便读》说："鸡子内黄外白，入心肺，宁神定魄；和合熟食，亦能补益脾胃；生冲服之，可以养心营，可以退虚热。"鸡蛋可用于治疗心



烦不眠、燥咳声哑、血虚所致的乳汁减少或脑晕、夜盲、病后体虚、营养不良、胎动不安、产后口渴、下痢、小儿多食谷物糖类引起的腹泻或消化不良等症。鸡蛋营养丰富，食之佳品，更是老人、儿童、孕产妇及病弱患者的理想补品。

3. 鸡蛋营养价值的特点

鸡蛋不仅营养丰富，而且其营养特点也很突出。鸡蛋是动物性食品，其生理价值高，营养成分与人体接近，易于消化吸收。相比之下，其营养价值比其他食物明显高，这也正是我们提倡吃鸡蛋的理由。

在天然食品中，禽蛋蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质最为接近，因此，生理价值最高。禽蛋也是供给人体必需氨基酸的重要来源。此外，禽蛋内的蛋氨酸含量也相对较高，与豆类和谷类食品搭配混合食用时，能补充谷类和豆类食品蛋白质蛋氨酸的不足，提高食品的营养价值。

鸡蛋脂肪中不饱和脂肪酸含量也较高，含 58%，由于脂肪熔点低，容易为人体消化吸收。此外，鸡蛋中所含的铁，不仅量多，而且利用率高。试验证明，鸡蛋中的铁可全部被人体吸收利用，所以蛋类是婴幼儿和缺铁患者极为理想的食物。铁是合成血红素的重要成分，有补血功效。

鸡蛋的营养成分比较全面而均衡，人体所需要的营养素几乎都有，而且易于消化吸收，所以称其为人类理想的天然食品毫不为过。当然，鸡蛋含有较多的胆固醇，也是对人体不利的一面，但其危害并不大。

4. 正确认识鸡蛋中的胆固醇

鸡蛋黄中含有较高的胆固醇，被视为是导致高血脂、冠心病、高血压、脑卒中、动脉粥样硬化症的危险因素。因此，有以上疾病的患者和中老年人不敢吃鸡蛋，有的医生也建议，凡患有上述疾病



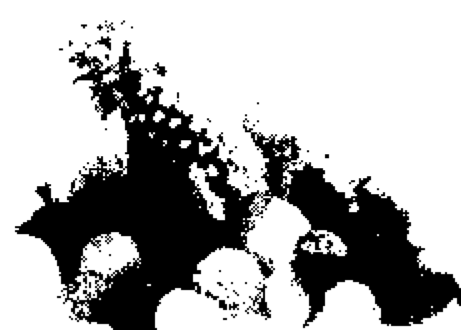
者和中老年人要“禁食鸡蛋”。其实问题并没有那么严重,关于鸡蛋黄含有较多胆固醇对人体有多大的危害,一些专家有以下研究结论。

美国密苏里州立大学的玛加烈·弗林博士组织了一个专门研究“鸡蛋与胆固醇”的小组,对 116 名 50～65 岁的男性进行了为期半年的试验。他们先让受试者连续 3 个月不吃任何蛋品食物,测定血清胆固醇,然后每人每日加 2 个鸡蛋,3 个月后再测胆固醇,2 次结果相差不明显。这说明受试者体内胆固醇的含量未受鸡蛋胆固醇的影响。

美国有的营养学家,反而用鸡蛋来治疗动脉粥样硬化,并取得了出乎意料的效果。这是因为鸡蛋的蛋黄中含有大量胆固醇的同时,也含有丰富的磷脂酰胆碱,磷脂酰胆碱吸收进血液后,会使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小,并保持悬浮状态,从而妨碍了胆固醇和脂肪在血管壁的沉积。

上海市预防医学会养生保健专业委员会副主任委员傅善来专家指出:胆固醇是人体生命活动所必需的物质,主要靠肝脏合成,每天可提供 1.0～1.2 克胆固醇,占人体血液中胆固醇来源的 85%;而来自蛋类食物中外源性胆固醇是次要来源。人体在正常情况下,内生胆固醇与外源性胆固醇互相制约,进行自我调节,摄入多了,肝脏合成就少,摄入少了,肝脏合成就多。一个重约 50 克的鸡蛋含有胆固醇 280 毫克左右,食用后蛋中胆固醇由于消化吸收等原因不能完全被人体吸收利用,再加上血浆和组织间胆固醇的平衡过程,以及分解代谢和排泄等原因,每人每天吃 1 个鸡蛋对人体血液中胆固醇影响不会很大。而且蛋黄中还含有十分丰富的磷脂酰胆碱。磷脂酰胆碱是一种强乳化剂,能使胆固醇的脂肪颗粒变小,保持悬浮状态,有利于脂类透过血管壁被组织所利用,从而使血液中的胆固醇含量减少,降低血液黏稠度,避免胆固醇在血管中沉着。

以上所述说明,每人每天吃 1 个鸡蛋是完全合适的,不会增加



体内胆固醇含量。这就是专家提出每人每天吃1个鸡蛋的科学依据。

5. 人体需要一定量的胆固醇

胆固醇是人体生命活动所必需的物质，对此国外专家的研究成果也有证明。美国科学家经过长期观察还发现，过分强调降低胆固醇水平，人体胆固醇过低，容易诱发亚健康，导致很多致命疾病。流行病学研究发现，血胆固醇是维持细胞生存的必不可少的物质，含量过低时，白细胞对癌细胞辨别和吞噬能力显著下降；含量正常时，白细胞中的嗜异变白细胞，能识别并能杀伤异常细胞或癌细胞，使癌细胞失去活力，并能防止癌细胞转移。

胆固醇是机体内合成类固醇激素的原料，尤其是性激素，如果没有胆固醇，性激素无法合成。

胆固醇又是合成维生素 B_3 的原料，维生素 B_3 是促进人体对钙吸收的物质。如无胆固醇或胆固醇过少的人，骨骼不能正常发育，婴幼儿易罹患佝偻病，老年人会患骨质疏松症。维生素 B_3 正是我们日常所说的促进人体对钙吸收的维生素D。

胆固醇也是合成胆汁酸的原料，如果胆汁酸合成不足，脂肪消化吸收就会受阻，疾病就会缠身。

所以说，胆固醇是人体生命活动必需的物质。

6. 鸡蛋黄的营养价值高

有的人特别是老年人不敢吃鸡蛋黄，认为鸡蛋黄含胆固醇高，少吃鸡蛋黄可以减少胆固醇的摄入，防止血管硬化，有利于身体健康，这也是一个误解。首先如前面所说，适量吃鸡蛋不会造成胆固醇增加，如果不吃鸡蛋黄，就会使机体失去大部分必需的营养素。

鸡蛋的主要营养成分都集中在蛋黄里。比如鸡蛋清仅含10％的蛋白质，有90％的水分，而鸡蛋黄含16％的蛋白质，33％的脂肪，50％的水分。蛋黄里的营养物质相当全，有无机盐，如钙、



磷、铁等；有丰富的维生素，如维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 D 和烟酸以及人体组织必需的其他重要物质。

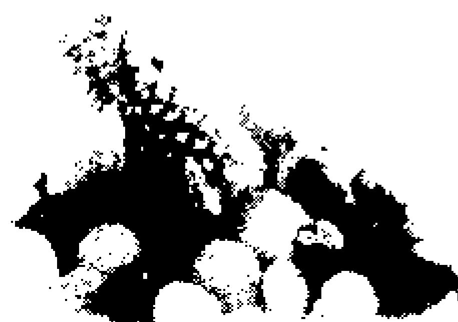
蛋黄中含有一种叫磷脂酰胆碱的物质，是健脑的主要成分，鸡蛋黄中所含的优质蛋白质，能增强人的记忆力。鸡蛋黄中含有钙、磷、铁、维生素 D，这些元素对人体补钙、防止老年人骨质疏松有重要的作用。鸡蛋黄中的蛋白质与人体蛋白质接近，易于人体吸收利用，生理价值高。如全鸡蛋蛋白质的生理价值为 94，鸡蛋黄为 96。鸡蛋黄的蛋白质生理价值和其他食物中蛋白质生理价值相比，是谷类食物蛋白质的 1.3 倍，是豆类的 1.6 倍，是肉、鱼类的 1.2 倍，是奶类的 1.1 倍。

因此说，吃鸡蛋不吃鸡蛋黄等于浪费了鸡蛋的大部分营养素，完全失去了吃禽蛋类食品的价值。每天吃一个鸡蛋，就要吃全蛋，否则就失去吃鸡蛋的意义。

7. 提倡每人每天只吃一个鸡蛋

前面提出了吃鸡蛋的多种好处，提倡人们要吃鸡蛋，不要因为害怕增加胆固醇就不敢吃鸡蛋。但是，也不能因为吃鸡蛋有益，就认为吃得越多越好。专家提出每人每天吃 1 个鸡蛋最为适宜，就能够满足人体需要了，这是因为，人若过多吃也有弊端，会影响甚至伤害人体健康。

在日常生活中，有人片面认为蛋类营养丰富，就尽量多吃鸡蛋，有的甚至大量吃鸡蛋，特别是一些体虚、产妇及病后之人大多习惯多吃鸡蛋，以求滋补身体，增强体质，恢复健康。然而，过多吃鸡蛋的效果往往起相反的不良反应，如过多吃鸡蛋后出现腹部胀闷、头目眩晕、四肢无力，严重者可导致昏迷。现代医学称这种病为“蛋白质中毒综合征”。究其原因是，体虚者、大病初愈者及产妇，都因多种因素而身体不佳，胃肠功能减退。若此时再大量食用鸡蛋，就会增加消化系统的负担。如果体内因多吃鸡蛋蛋白质含量过高，在肠道中就会造成异常分解，从而产生大量氨。这种氨是



有毒的物质，一旦溶于血液中，此时未完全消化的蛋白质也会在肠道中腐败，分解出羟、酚、吲哚等化学物质。这些化学物质对人体毒害很大，因此，就会出现上述"蛋白质中毒综合征"的症状。正常的人，甚至是身体好的健康人，如果过多地吃鸡蛋，也同样会发生"蛋白质中毒综合征"。

鸡蛋含有多种营养物质，对人体健康有益，虽然不会因食禽蛋使胆固醇升高，但胆固醇过多对患有高脂血症、动脉硬化以及高血压和心脑血管疾病的患者，也是极为不利的，会加重病情。

据报道，英国一家医院的科研人员做了一项吃鸡蛋试验，他们把 168 名受试者分为 2 组，一组每天吃 1～2 个鸡蛋，另一组每天吃 7 个鸡蛋，连吃 8 周，然后检测他们血液中胆固醇含量及粪便情况。试验表明，每天吃 1～2 个鸡蛋与每天吃 7 个鸡蛋对人体胆固醇水平均无影响，但多吃鸡蛋者的粪便中尚有不少的鸡蛋残渣，并没有被人体消化吸收。可见，每人每日吃 1～2 个鸡蛋是安全的，超过 3 个不但因难被机体吸收而造成浪费，还会加重胃肠负担，引起消化系统不适，即会出现"蛋白质中毒综合征"。

8. 婴儿应该怎样吃鸡蛋

营养学家认为，半岁前的婴儿是不适宜吃鸡蛋白(鸡蛋清)的。这是因为半岁前的婴儿小肠尚未发育健全，肠黏膜的通透性一般较高，蛋清又不易消化，未经消化的蛋白分子能透过不很紧密的肠黏膜屏障进入血液。这些物质会成为致敏原，可引起机体的变态反应，于是婴儿就会出现湿疹、皮疹、腹泻，甚至哮喘等一系列过敏反应。

婴儿 5 个月时可将煮熟的鸡蛋取出蛋黄压碎吃，每次把 1/4 个蛋黄调人牛奶中喂食，可逐渐增加。待婴儿到 8～9 个月时，可喂食含蛋清的蒸蛋羹食用。给婴儿喂适量的鸡蛋可补充铁质，防止贫血。

医学专家认为，1 岁至 1 岁半的婴儿应吃蛋黄，而且每天不能



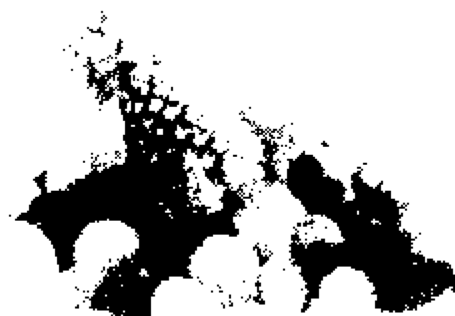
超过1个；1岁半至2岁时，可隔日吃1个全蛋；再大一些才可以每日吃1个全鸡蛋。过量喂婴儿鸡蛋，不仅达不到补充营养的目的，反而会导致婴儿消化系统不适。要注意婴儿粪便中如有蛋白之物，则说明胃肠消化不好，可暂时停一段时间再吃。婴儿在患病期间不要吃鸡蛋，以免增加肠胃负担。

9. 产妇不要多吃鸡蛋

民间有产妇多吃鸡蛋补身子的习惯。认为鸡蛋营养丰富，食用方便，可煮食，可炒食，也可下入面汤中卧鸡蛋，所以就形成了产妇多吃鸡蛋的习惯。甚至有的产妇每天吃上十几个鸡蛋，用以补充营养，一个月子里要吃上几百个鸡蛋，这对产妇健康十分不利。一个成年人每天吃1～2个鸡蛋，一天所需要的氨基酸就足够了。对产妇来说，因为在分娩过程中体力消耗较大，所以在坐月子期间可以多吃一些鸡蛋，一般来说，如果消化功能好，每天吃4～5个鸡蛋也就足够了。如果过多地吃鸡蛋，除会发生"蛋白质中毒综合征"外，还会造成消化不良或大便干燥，极易损害胃肠功能，甚至招致疾病。因为产妇相对活动量较小，对消化更为不利。

产妇多吃鸡蛋，必然造成少吃其他食物，如青菜、肉类、主食等，这也会造成某种营养素缺乏症。因为鸡蛋虽然营养丰富，但也不是含有多种营养素，比如维生素C、维生素B含量较少，故也不是完全能够满足机体的需要。产妇补身体，营养要全面，食物要多样化，还要适量吃肉、鱼、禽、虾、豆制品和各种蔬菜、水果，这样才更有益补身体，早日恢复健康。

有的人主张产妇在分娩时吃鸡蛋，营养丰富，可增加分娩时的力量，这也是不科学的认识。鸡蛋虽然营养丰富，但在机体内消化吸收还是比较慢的，远水不能解近渴，不能为产妇立即增加力气。所以，专家提出，巧克力中的糖类可以迅速被人体吸收利用，增强机体的能量，比鸡蛋要快得多，有利尽快增加分娩力量，有益分娩的进行。因此，产妇临产时为增加力气，要吃巧克力，不宜吃鸡蛋。



10. 不要多吃松花蛋、茶蛋

松花蛋又叫彩蛋、皮蛋，是鲜鸭蛋在氢氧化钠等及碱性物质作用下形成的再制蛋。其蛋呈褐色半透明体，蛋黄凝而不固，有轮状层色泽，滋味醇厚清香，肥而不腻，营养丰富，食用方便，还有清凉、明目、平肝等药用价值。所以松花蛋也是人们喜爱并经常食用的营养品之一。

但是，人们只注意到了松花蛋的味美，而忽视了其有突出的缺点。加工松花蛋时，要将纯碱、碳、盐、金生粉（也称黄丹粉）按一定的配方混合，或浸泡，或加泥加糠包裹在鸭蛋外面。金生粉就是氧化铅，因此松花蛋会受到铅的污染。根据国家的规定，每 1 000 克松花蛋含铅量不得超过 3 毫克。但现在有些加工厂，为了追求彩色效果，铅含量大都超过了国家规定的标准。所以，经常食用铅含量超标的松花蛋，会造成积蓄性铅中毒，使人出现食欲减退、胃肠发炎、口腔内有金属味等中毒症状，有的还会造成失眠及关节和肌肉酸痛、贫血等病。鸭蛋外壳常常有沙门菌，制作中也会污染蛋液，人们食用后易患病。

小儿更不宜多吃松花蛋。这是因为，儿童对铅更为敏感，成年人吃进铅质的吸收率为 5%～10%，儿童对铅的吸收率高达 50%。加之儿童的脑部和神经系统还未成熟，更容易受铅毒危害，影响其智力发育。

有些人喜欢吃茶蛋，茶蛋即用茶叶水煮的鸡蛋，他们认为茶蛋味道好，又增加了茶叶中的营养成分，这种认识是不对的。茶叶中含有生物碱，在烧煮时茶叶中的这种物质会渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合。这种结合体，人吃了对胃有很强的刺激性，久而久之，会影响人体的健康，更不利于胃部对营养物质的消化吸收。

11. 不要生吃鸡蛋

有的人喜欢生吃鸡蛋，并认为生吃鸡蛋营养丰富，因为不加热



制熟，鸡蛋的营养成分不受破坏；也有的人说，生鸡蛋有润喉、清燥之功，对人体有好处。这都是错误的认识和做法。

研究表明，生吃鸡蛋有一半以上的营养被浪费掉。这是因为，生鸡蛋里有一种叫抗胰蛋白酶的物质，它会阻碍内分泌的胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶的消化功能。还有生鸡蛋因为是液体，在人体胃肠停留的时间短，与消化液（唾液、胃液、肠液）接触面积比熟鸡蛋小得多，蛋白质不易被消化完全，有部分随粪便排出体外而损失掉了。鸡蛋经过炒、煎、煮、蒸等烹调加工制熟后，蛋白质已完全变性，与消化液接触面积大大增加，绝大部分可以被人体消化吸收。

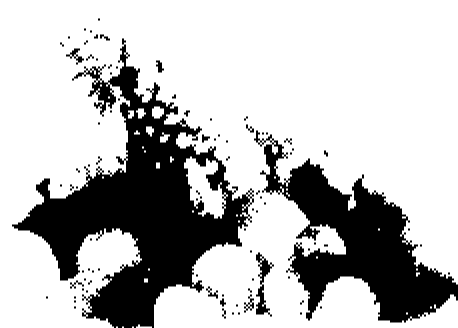
生鸡蛋内通常有少量细菌，这些细菌是从蛋壳气孔中进入的，特别是受精蛋会由精液带入能感染的微生物。所以保存时间较长的生鸡蛋或病鸡的鸡蛋内，很可能有细菌侵入并寄生。生吃这种鸡蛋，很容易传染病菌，导致多种疾病发生。

12. 不要吃“死胎蛋”

所谓“死胎蛋”，也叫“旺蛋”、“毛鸡蛋”，是指在孵化过程中淘汰下来的鸡蛋。有的人认为，这种“死胎蛋”营养价值高，能治病，因而把“死胎蛋”还加工吃了，舍不得弃掉。这是非常不科学的做法，主要是“死胎蛋”的营养受损，甚至有细菌会危害人体健康。

科学研究证明，经过一定时间孵化的“死胎蛋”，几乎没有什么营养价值。因为在孵化过程中，由于受到沙门菌和寄生虫的污染，或因温度、湿度不适宜等原因，致使发育停止，不能孵出小鸡。此时原来蛋里含有的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等营养成分，都已发生变化，绝大部分已被胚胎利用或消耗掉，所以它的营养价值已微乎其微。

另外，“死胎蛋”还很容易被细菌所污染。据测定，干净的蛋壳表面有细菌400万～500万个，而经过孵化的脏蛋壳有细菌高达1.4亿～9亿个。当外界温度、湿度变化时，一部分细菌还可通过



蛋壳的气孔进入蛋内，污染了蛋液，并在孵化温度下迅速繁殖，使蛋清、蛋黄相混，胚胎死亡。若死亡较久，蛋白质被分解，不但营养受损，还可能产生大量的硫化氢、胺类和粪臭素等有毒物质。在“死胎蛋”里，还可检出金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌等多种致病菌。进食存放较久的“死胎蛋”，可使食者出现不良反应，轻者恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者可引起食物中毒或引起伤寒、痢疾等多种疾病。因此，千万不可吃“死胎蛋”。

13. 散黄蛋、老黑蛋、霉蛋不可食用

散黄蛋一般由于存放时间较长或运送时受损，蛋黄中渗入的水分过多，蛋黄膜表面张力减小而失去弹性，当鸡蛋在运送或搬动时就会导致蛋黄膜破裂，造成鸡蛋散黄。散黄蛋在透视时，轻者可见到蛋黄的暗影，有小部分暗影渗入蛋白内，重者呈现出一片污浊状态。散黄蛋如无异味可食，一旦发出异味便不可再食用。

有些人喜欢吃老黑蛋（俗称臭蛋），并说“臭鸡蛋闻着臭，吃着香”，这种偏爱是错误的。老黑蛋是由散黄蛋继续变质而形成的，特别是在温度高、湿度大、卫生条件差的情况下，细菌在蛋内繁殖，形成了又臭又“香”的老黑蛋。它有恶臭、霉变的特点，不能食用，因为它可引起食用者出现胃肠道疾病和中毒。

所谓霉蛋是有真菌寄生的蛋。造成霉蛋的原因很多，主要原因是储存条件差。当鲜蛋的外壳由于摩擦或受潮而使包于蛋壳外的保护膜受到损伤时，膜的不完整处很容易使真菌侵入蛋内。加上储存时温度较高，湿度较大，真菌极易繁殖。真菌的活动使鸡蛋形成带斑点的霉蛋。如果蛋壳表面完全被真菌覆盖，是绝对不可食用的，以防中毒。

14. 鸡蛋的各种吃法及注意事项

鸡蛋的吃法有很多种，如煮、炒、煎、炸、蒸、烩、焖、腌等，一般吃法都比较简单，但是，日常生活中很多人在做鸡蛋类菜肴中却有



某些不科学或搭配不当之处，就会影响菜肴的味道，甚至导致营养受损，使本来是美味的保健佳品，搞得乏味，甚至食后使身体不适，影响健康。所以，这里有必要简单介绍一下怎样吃好鸡蛋。

(1)煮鸡蛋：煮鸡蛋吃，是一般常采用的吃鸡蛋方法之一。具体做法是将鸡蛋硬壳洗净，放入水锅中，将水烧沸，煮至鸡蛋熟时捞出，剥去皮即可使用，也可以放段时间再吃，还可以外出携带食用。煮鸡蛋方法简单，食用方便，味道鲜美，可做主食或副食食用。

煮鸡蛋要煮熟，但又不要煮得过久。鸡蛋煮熟，一是可以高温杀菌，二是熟鸡蛋易于人体消化吸收。有些人则认为煮鸡蛋的时间越长越好，煮得透，煮得熟。其实，从营养角度讲，煮鸡蛋时间过长也不好，营养受损。鸡蛋煮的时间长，鸡蛋表面就变成灰绿色，这是蛋黄中亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为难溶的硫化亚铁的反应。这种硫化亚铁不易被人体吸收利用，因而也就降低了鸡蛋的营养价值。因此，煮鸡蛋的时间以水沸后 5 分钟为宜，熟鸡蛋的蛋白、蛋黄已凝结或蛋黄内稍有液状为宜。

已煮熟的鸡蛋剥皮时不宜用冷水浸泡。在吃煮熟的热鸡蛋时，剥皮比较困难，很多人为了给煮熟的鸡蛋剥皮，则用冷水泡一下刚煮熟的热鸡蛋，剥皮就容易多了。但是，这种做法不讲卫生。因为鸡蛋煮熟后，壳上的膜被破坏，同时，由于鸡蛋的壳内膜上分布有许多小气孔，用冷水浸泡煮熟的鸡蛋，就会将冷水中的细菌、真菌等生物带到蛋内，人吃了对身体健康不利。

煮熟的鸡蛋也不宜放很长时间再吃，也是因为细菌会从气孔进入蛋内，使鸡蛋变质，人吃了不利健康。

(2)炒鸡蛋：炒鸡蛋也是人们常采用的一种吃法。鸡蛋搭配木耳，或韭菜、或韭黄、或西红柿等，加入适当油、盐调料，炒出的鸡蛋口味鲜香，营养丰富。

但是，炒鸡蛋加调料时，不要放味精。现实生活中，很多人习惯在炒鸡蛋时放点味精，认为放味精炒出的鸡蛋味道才更鲜美。其实，炒鸡蛋不同于炒其他菜加味精提味，炒鸡蛋放味精会破坏鸡



蛋的天然鲜味。

味精是由面筋或淀粉制成的现代调味品，其主要成分是谷氨酸钠，占90%左右。谷氨酸钠有一种强烈的肉类鲜味，既能增加人们的食欲，又能提供一定营养成分。味精有如此增鲜的作用，为什么炒鸡蛋不能加味精呢？这是因为，鸡蛋本身含有大量的谷氨酸及一定量的氯化钠，这两种物质加热后，合成一种新的物质——谷氨酸钠。这种物质是味精的主要成分，有纯正的鲜味和营养价值。如果炒鸡蛋时再加味精，两种成分混合，则会破坏鸡蛋本身的自然鲜味，吃起来反而倒口味、口感不佳。

(3)煎鸡蛋：鸡蛋液加入适量小米、小麦、玉米、面粉，搅拌均匀，加入适量水，放入温火锅中，煎成鸡蛋饼可作主食用，营养更丰富。人们常吃的谷类粮食中，普遍缺少某些必需的氨基酸，如赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸。小麦和小米中赖氨酸最少，玉米既缺赖氨酸又缺色氨酸，而且各种氨基酸的比例都不很合适，豆类中蛋氨酸的含量也低。然而用蛋类与谷类或豆类食物混食或者搭配食用，就可以大大提高营养价值，对人体健康有益。如果煎纯蛋液，煎熟后可以切丝与其他菜凉拌，还可制成凉拌鸡蛋。

(4)冲鸡蛋：日常用开水冲鸡蛋喝的人也不少。将鸡蛋液打入碗中，搅散，用开水冲入碗中，鸡蛋即可冲熟，食之营养丰富，也很方便，易于消化吸收。但冲鸡蛋吃，有两点必须注意：

一是不可以加糖。在高温下鸡蛋中的氨基酸与糖之间发生化学反应，结果生成了一种叫糖基赖氨酸的化合物，这种化合物不仅不容易被人体吸收而且有毒性。因此，冲鸡蛋不要加糖，以免降低营养价值和给人体带来损害。

二是不要用豆浆冲鸡蛋。日常用沸豆浆冲鸡蛋喝的人不少，他们认为鸡蛋、豆浆营养都很丰富，二物同用对人体更有利。其实不是如此，豆浆性平味甘，含植物蛋白、脂肪、糖类、维生素、矿物质，又含皂苷、胰蛋白酶等，这些成分与鸡蛋中的部分生物活性物质相遇，则会发生反应，如蛋清中的卵黏蛋白与豆浆中的胰蛋白酶



结合后，则失去了营养成分，降低了营养价值。

(5)蒸鸡蛋：蒸鸡蛋即为蒸蛋羹。将鸡蛋打入碗内，搅匀，加入适量水，放入水锅中隔碗蒸熟后，加佐料。蒸鸡蛋很好吃，而且易于消化吸收，是吃鸡蛋的一个很好的方法。为了保证蒸鸡蛋的鲜美好吃和营养不受损失，要注意以下几点。

①蒸鸡蛋加水的学问。要蒸好鸡蛋必须讲究加水，蒸前向鸡蛋液里加水，不要加开水，以免把鸡蛋液烫熟蒸不成蛋羹；也不能加生水，因为自来水中有空气，水被蒸沸后，空气排出，蒸出的蛋羹会出现小蜂窝影响蛋羹的质量，口感不佳。正确的加水方法应该是加凉开水。加凉开水蒸出的蛋羹，表面光滑，软嫩如脑，口感宜人，这是蒸好蛋羹的关键。

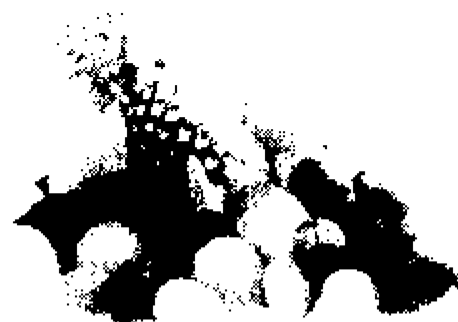
②不要猛搅蛋液。打好蛋液，加入凉开水后，只要轻微搅拌，将水和蛋液溶为一体即可，不能长时间地搅，否则会使蛋液起泡，长时间搅拌会把蛋液搅澥了。

③不要先加调味品。鸡蛋羹在蒸前加调味品，会使蛋白质变性，蒸出的鸡蛋羹不软嫩，失去其特有的风味。因此，鸡蛋羹应在蒸熟后再调味。调味的方法是：先用小刀在蒸好的鸡蛋羹上划几刀，加入少许酱油或盐水，再滴几滴香油就可以了。

④蒸制时间不宜过长，蒸汽不宜太大，否则会把鸡蛋羹蒸老。由于鸡蛋液含有极丰富的蛋白质，加热到85℃左右时，就会逐渐凝固成块，如果蒸制时间过长，会使鸡蛋羹变硬；如果蒸汽太大，则会使鸡蛋羹出蜂窝，鲜味降低。因此，蒸鸡蛋羹时以用放汽法为好，即蒸蛋羹时，锅盖不要盖严，留出一点空隙，一边蒸一边跑点汽，这样蒸出的蛋羹就不会有蜂窝了，也不会发硬。

(6)烩鸡蛋：烩鸡蛋有的也叫卧鸡蛋，一般多在做汤面时加入鸡蛋液，面熟蛋熟，食之有滋有味，可提高面和蛋的质量，味道好吃，营养易于吸收，对人体保健有利。这是一种很科学的搭配吃鸡蛋的方法，有些患者康复保养多是这种吃法。

烩鸡蛋要注意二点：一是鸡蛋下锅要掌握时间，可在汤面稍热



后，在汤水未开前将鸡蛋稳稳打入锅内，使鸡蛋液不可散开；二是在煮面、鸡蛋过程中，不要用力搅锅，以免将鸡蛋液搅散，待鸡蛋凝固后，才可慢推汤锅，防止粘锅粑。

(7)打鸡蛋花：人们在做汤时，往往打鸡蛋花，这样汤味鲜美，营养丰富。但打鸡蛋花要注意二点：一是在打鸡蛋花时，首先要把鸡蛋在壳内或倒入碗内用筷子搅散打匀，以防止出蛋块而不成蛋花；二是要在汤开时洒入鸡蛋液，并轮转倒入，防止蛋液混在一起，形不成蛋花状。

(8)腌鸡蛋、鸭蛋：鸡蛋、鸭蛋都可以腌制成咸蛋，做家庭就餐小菜吃。腌蛋的方法比较简单，先把蛋用凉开水洗净，用酒擦一下，起消毒杀菌作用，然后晾干；再把盐适量放入水中熬开，也起杀菌作用；最后把盐水盛入容器中，放入鸡蛋或鸭蛋，腌至 1 个月即可食用。腌蛋的容器要盖严，防止杂质、细菌入内。

15. 鸡蛋与其他食物的最佳搭配

(1)鸡蛋加菠菜搭配食用对护肝有益：菠菜营养齐全，蛋白质、糖类、维生素及铁元素等含量丰富，鸡蛋营养全面丰富。由于菠菜含铁丰富，故此菜有补血的功效，适合贫血和孕妇食用，也可作为婴幼儿补铁的辅助食品，可预防小儿缺铁性贫血症的发生。鸡蛋含食物纤维少，菠菜含食物纤维丰富，可以补充鸡蛋食物纤维不足的缺陷可做菠菜炒鸡蛋或菠菜汤卧鸡蛋。

(2)鸡蛋加韭菜搭配食用可补肾治阳痿：韭菜可促进血液循环，增进体力，有提高性功能等作用。《本草纲目拾遗》载：“韭温中，下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳……”《随息居饮食谱》说韭菜：“暖胃补肾，下气调营。”中医学认为，韭菜有温补肝肾，助阳固精，下气散血，健胃提神等功效，可用于治阳痿、遗精、早泄等症；鸡蛋营养全面，是保健佳品，二物合用有明显的补肾治阳痿的效果。韭菜含维生素 C 丰富，可补充鸡蛋缺乏维生素 C 的不足。

(3)鸡蛋加南瓜花炒食可清热解毒：南瓜花与鸡蛋搭配炒食，

好吃，营养丰富，且有治疗多种疾病的效果。此菜含有蛋白质、脂肪、糖类和大量的矿物质元素，如钙、铁、磷及多种维生素如维生素B_1、维生素B_2、维生素C和胡萝卜素等。从食物药性来看，南瓜花性凉，具有清温热、消肿毒的功效，常用于清热解毒、润肺止燥；鸡蛋蛋白性清，微寒，治伏热、目赤、咽喉诸症。此二物搭配食用，清热润燥，效益大增，最适合于治疗虚劳吐血、阴虚咳嗽、咽痛、目赤、痈疽、肿毒、痢疾等症。

(4)鸡蛋加海鲜搭配食用利于身体健康：海鲜和鸡蛋都是良好的蛋白质来源。海鲜类食物可以提供丰富的锌、铁和碘等营养成分，营养全面。且可补充人体所需而其他食物中含量较少的成分，对人体健康非常有益。

此外鸡蛋与大豆制品、或蔬菜、或牛奶搭配同食也很好，可以大大提高蛋白质的营养价值。

16. 鸡蛋与其他食物搭配食谱举例

煮鸡蛋、蒸鸡蛋、煎鸡蛋等吃法，基本上属于单吃鸡蛋，虽然也很好吃，营养也丰富，但是比较单调，不如用鸡蛋与其他食物搭配吃，方法更多样，味道更鲜美，营养更全面。如与大豆制品、蔬菜同食或与牛奶、海鲜搭配制菜食用都很好。

食谱举例：

韭菜炒鸡蛋

【用料及制法】

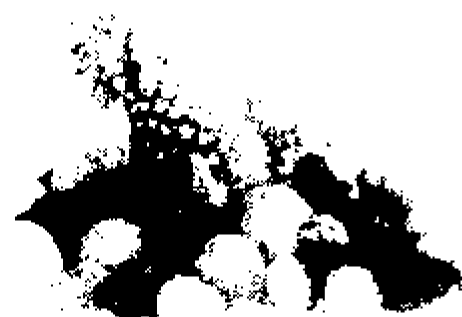
鸡蛋4个，韭菜200克，花生油30克，精盐3克，料酒3克。

将韭菜洗净，切成2.5厘米长的段；鸡蛋打散，搅匀备用。

炒锅上火，加入花生油烧热，下入打好的鸡蛋液，炒熟后下入精盐、韭菜，快速炒熟，最后加入料酒，出锅即成。

【色味及营养】

黄中兼绿，蛋嫩菜鲜。韭菜是铁、钾、维生素A的上等来源，也含有较多的维生素C。韭菜有促进血液循环，增进体力，提高性



功能等作用，可治遗精、阳痿诸症。鸡蛋清益精补气，清肺润咽，清热解毒，治伏热、目赤、咽痛赤呕、阳痿等症。此二物合用，可起到补肾、行气止痛的作用，对治疗阳痿、尿频、肾虚也有一定疗效。韭菜含有较多的纤维素，能促进胃肠蠕动，可有效预防习惯性便秘和预防肠癌。韭菜还含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，可预防血胆固醇增高，对高血压、冠心病、高脂血等症有一定疗效，还可抵消鸡蛋中的胆固醇。

蛋黄菠菜

【用料及制法】

鸡蛋 3 个，红根菠菜 500 克，料酒 15 克，精盐、姜末各适量，花生油 50 克。

将菠菜去根洗净，切成 4 厘米长的段；鸡蛋煮熟，剥去外皮，将蛋黄取出，放碗内碾成蛋黄泥，蛋白切成片备用。

锅内放油，烧至六成热时，放入姜末，炸出香味，再放入蛋黄，炒至起泡，然后加入菠菜段、蛋白片、精盐、料酒，用急火翻炒均匀，出锅装盘即成。

【色味及营养】

黄、白、绿三色相映，翠绿透黄，口味清淡素雅，鲜香可口。菠菜是维生素 C、铁、镁、钾、锌的重要食物来源。菠菜含铁丰富，维生素 C 又能提高铁的吸收率，并能促进造血的叶酸共同作用，可有效地预防贫血症。菠菜中含有一种类胰岛素样物质，能使血糖保持稳定。菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖、激活大脑的功能，鸡蛋中含钙、铁、磷脂酰胆碱较高，二者合用可促进脑活力，抗衰健脑，是中老年人宜吃的食物。由于菠菜含铁多，加上营养丰富的鸡蛋，所以此菜孕妇宜吃，可防妊娠贫血症。

豆腐炒蛋

【用料及制法】

鸡蛋 2 个，嫩豆腐 1 块，精盐、食油、葱末各适量。

先将豆腐搅成小碎块，放入小盆中；再将鸡蛋打出蛋液，倒入



豆腐盆中，加适量盐拌匀。

炒锅上火，倒入食油，油热后，下入葱花和豆腐蛋液，用文火炒熟，盛出即可食用。

【色味及营养】

色泽淡黄，香味扑鼻，柔嫩鲜美，色味俱佳，营养丰富。鸡蛋和大豆制品是上佳搭配，大豆即黄豆，其制品豆腐不含胆固醇，含钙和镁盐较高。钙有利于骨质和牙齿，镁盐对心肌有保护作用，对防动脉硬化和心脏病患者十分有益。黄豆中纤维素富含皂苷，能吸收胆酸，从而促进胆固醇代谢，有助于减少胆固醇的存积，对吃鸡蛋有益。

蛋包西红柿

【用料及制法】

鸡蛋 3 个，鲜西红柿 150 克，葱头 15 克，黄油 30 克，植物油 60 克，牛奶 50 克，精盐少许。

把鸡蛋外壳洗净，打破将蛋液倒入碗中，加入牛奶、精盐，用筷子搅匀成蛋液待用；将西红柿洗净，去蒂，用沸水烫一下，剥去皮，挤去籽和水分；葱头去掉外皮及根，洗净，切成碎末待用。

把煎盘置火上，放入黄油烧溶，放入葱头末，用微火炒至微黄时，加入西红柿末炒透，倒入一碗中备用。

煎盘放入植物油，上火烧热，将鸡蛋、牛奶调制的蛋液倒入煎盘里，然后转动煎盘，使蛋液成一圆饼状，待其即将完全凝结时，把西红柿放在蛋饼中央，把蛋饼两端叠起，成椭圆形，再用锅铲将其翻转，待蛋饼两面煎黄时，即饼熟，可出锅食用。

【色味及营养】

色红黄、味鲜嫩，造型美观。此饼含有丰富的蛋白质、维生素 C 和钙、磷、铁、维生素 D 等成分，营养丰富。尤其是西红柿、洋葱头含维生素 C 较多，有抗癌作用。洋葱头还含有蔬菜中极为少见的前列腺素 A_1，这是一种能降低血压的物质。此品有消热化痰、解毒杀虫之功效。此品还有降血脂、降血压、降血糖、减肥、消炎和



抗癌的作用，是中老年宜多吃的保健食品。

牛奶葡萄干炒鸡蛋

【用料及制法】

鸡蛋 4 个，葡萄干 7 克，白糖 40 克，牛奶 100 克，奶油适量，樱桃 4 个。

将鸡蛋磕入碗内，搅拌均匀。炒锅置火上，加入少量奶油烧热，倒入鸡蛋液炒熟，放入牛奶、白糖、葡萄干，翻炒均匀，用微火略焖入味。出锅后，分盛在两个食碟上，各放入 2 个樱桃即可上桌食用。

【色味及营养】

色泽美观，甜香适口。牛奶、鸡蛋营养丰富多样，只是含铁量较少；葡萄干、樱桃含铁丰富。此品取长补短，营养成分更全面，有丰富的蛋白质、钙、维生素 B、维生素 C、维生素 D，是任何人都宜食用之食品。现代医学研究发现，葡萄汁能比阿司匹林更好地阻止血栓形成，所以此品还有抗血栓形成，可预防脑血管和心血管疾病，还可以预防贫血、高血压，更适合神经衰弱、过度疲劳、体倦乏力、形体羸弱患者和老年人食用。

面包盒鸡蛋

【用料及制法】

鸡蛋 3 个，牛奶 25 克，黄油 25 克，面包 25 克，精盐少许。

把面包去四边，烤成两面金黄色，洒上溶化的黄油，放在一个盘中；鸡蛋洗净，将蛋液打入碗内，放入牛奶和精盐，搅拌均匀。

用不锈钢煎盘，放入黄油烧热，倒入鸡蛋，边炒边搅，待其呈稠糊状时即离火，盛入盘中面包上即可食用。

【色味及营养】

软嫩清香。此品中的鸡蛋、牛奶、黄油都含有较多的维生素 D，人体必需维生素 D，它是帮助人体吸收钙的有效成分。有很多小儿发生缺钙症，如佝偻病和成年人的软骨病，其实缺的不是钙质，而是影响钙吸收的维生素 D 不足。人体所需维生素 D 从其他



食物中来源较少，只有乳类、乳酪、蛋、鱼肝油、黄油、牛肝才含有较多的维生素 D。当然人体晒太阳也可增加体内的维生素 D 的含量，人体如能从食物中吸收一些维生素 D 当然更好。

虾仁炒蛋

【用料及制法】

鸡蛋 4 个，白米虾 250 克，绍酒 20 克，鸡蛋清 1 个，葱花 5 克，姜末 5 克，干淀粉少许，花生油 75 克，精盐少许。

将白虾洗净，挤出虾仁，再将虾仁洗净，沥干水，放入碗中，加少许盐，倒入鸡蛋清 1 个，并将干淀粉加入，搅拌上浆；将鸡蛋磕入碗内，放入少许精盐，下入绍酒打散备用。

炒锅上火，放入花生油烧热，下入姜末、葱花炸香，放入虾仁炒至七成熟时，倒入鸡蛋液搅炒至熟，装盘即可食用。

【色味及营养】

味鲜香，蛋软嫩，虾仁混杂其中，黄中见白。虾仁含蛋白质丰富，达 20%，是鱼、肉、奶的几倍至几十倍。虾中含有丰富的微量元素锌，可促进味觉并有利于人体生长发育。虾中含的镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，还可降低血清胆固醇值，防止动脉硬化，能扩张冠状动脉，有利于防止高血压及心肌梗死。虾皮含钙丰富，虾中含的牛黄酸能够降低人体血压和胆固醇。故此菜营养丰富，适合中老年人和婴幼儿食用。

木樨蟹蛋

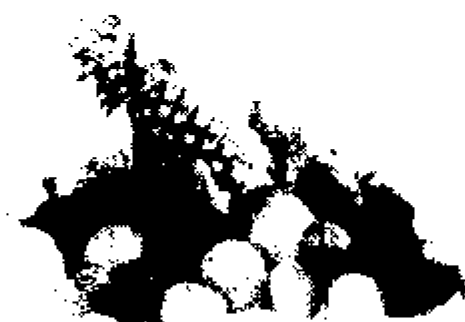
【用料及制法】

鸡蛋 2 个，水发蟹肉 100 克，花椒水 5 克，熟猪油 40 克，鸡汤 25 克，精盐 2 克，绍酒 3 克，葱花 5 克。

将鸡蛋磕入碗中，加入鸡汤、精盐、葱花、蟹肉搅拌均匀。锅上火，加入猪油烧热，下入蛋液搅炒片刻，烹入绍酒、花椒水炒熟，装盘即可。

【色味及营养】

蛋嫩蟹鲜。蟹肉营养丰富，特别是含有 10 多种游离氨基酸，



对人体有益。中医认为，螃蟹肉有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、通经络、滋肝阴、充胃液之功能。但蟹肉含胆固醇较多，血胆固醇含量高的患者应少吃螃蟹。

皮蛋炒辣椒

【用料及制法】

皮蛋(松花蛋)4个，青色小辣椒5～6个，小鱼干15克，酱油少许，植物油、精盐适量。

将小鱼干用清水泡几分钟，洗干净；青辣椒洗净，去籽，切成斜条；皮蛋剥去皮每个切成4片。

锅置火上，放入植物油烧热，放入小鱼干炒香，再依次放入辣椒、皮蛋块同炒，最后放入精盐、酱油略炒一下即成。

【色味及营养】

鲜辣可口。皮蛋为鸡蛋或鸭蛋制成，营养丰富，小鱼干含钙质丰富，皮蛋含有维生素D，有利于钙质的吸收。小青椒含维生素C丰富，还含有丰富的维生素A原(胡萝卜素)、B族维生素和钙质、铁质。此菜营养比较全面，特别是蛋白质、钙、铁、B族维生素含量明显高，是人体全面增加营养的佳肴。辣椒还能增进食欲，刺激唾液和胃液分泌，促进肠蠕动，帮助消化吸收，可防治维生素C缺乏症，尤其对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。此菜适于任何人食用，尤其对中老年人提高食欲，补充钙质有益。

白菜窝蛋

【用料及制法】

鸡蛋4个，白菜心50克，鲜牛奶150克，精盐、葱花、姜末各少许，花生油适量。

将鸡蛋磕入碗中，加精盐、葱花搅拌均匀；把白菜心洗净沥去水，切成细长条，放沸水中焯过，捞出沥水备用；炒锅置火上，加入花生油，烧至油六成热时，下入葱花、姜末爆炒出香味，再放入白菜心、加精盐略炒，放入牛奶，用中火烧2～3分钟，白菜发软时，即起锅装入菜盘四周；炒锅置旺火上，加花生油适量，烧至八成热时，倒

入鸡蛋液，搅炒蛋液凝固时，盛起装入盘中间即成白菜窝蛋一菜。

【色味及营养】

清淡适口，奶香味浓。鸡蛋、白菜、牛奶都富含钙质，鸡蛋和牛奶还含有维生素D，有利于钙的吸收利用。故此菜是补钙佳品，适合正在生长发育的儿童和中老年人补钙食用，如能经常食用，可强于吃钙片药。

17. 吃鸡蛋应避免与相克食物搭配

鸡蛋营养丰富，是家庭日常生活中常用食品，但也有与其相克的食物，宜在食用时注意避免。

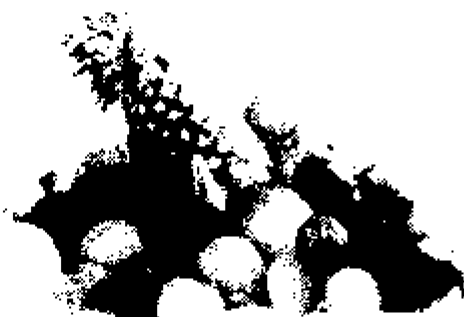
（1）鸡蛋与兔肉相配食用会引起腹泻：《本草纲目》记载，“鸡蛋同兔肉食成泻痢”。兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒。二者各有一些生物活性物质，若同炒共食，则易产生刺激肠胃道的物质而引起腹泻。

（2）鸡蛋与鲤鱼合用令人生疮：《本草纲目》记载，“妊妇以鸡子鲤鱼同食，令儿生疮”。主要是胎儿受损，婴儿生疮。

（3）鸡蛋与生葱、生蒜不可合用：葱、蒜皆辛温之品。《本草纲目》记载，“葱主发散，多吃昏人神”。又朱震亨说：“大蒜属火，性热喜散”。葱、蒜有特殊气味，这是含有挥发性物质，有刺激性，能使局部血管扩张，故其性热。鸡蛋甘平性凉，有滋阴镇静作用。所以葱、蒜与鸡蛋在性味与功能上皆不合，不宜搭配食用。

（4）鸡蛋豆浆合用降低营养价值：常用豆浆冲鸡蛋吃的人不少，但这不符合营养规律。豆浆营养丰富，除蛋白质等营养素外，还含有皂苷、胰蛋白酶等，这些成分与鸡蛋中的部分生物活性物质相遇，则会发生反应，比如蛋清中的卵黏蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合后，则失去营养成分，降低营养价值。间隔一段时间再吃则无碍。

（5）鸡蛋不可与白糖搭配：鸡蛋与白糖同煮，会使蛋白质中的氨基酸形成糖基赖氨酸的化合物。这种物质不但不易被人体消化



吸收，而且还会对人体产生不良影响，不利健康。如果喜欢煮鸡蛋加白糖，在鸡蛋煮熟后加点白糖调味尚可。

(6)炒鸡蛋不要加味精：鸡蛋本身就含有许多味精成分相同的谷氨酸钠。所以，炒鸡蛋时放味精，不但浪费了味精，而且还会破坏和掩盖鸡蛋的原有鲜味。此点在炒鸡蛋一题里已有详细说明。

(7)鸡蛋与橘子同吃会影响蛋白质吸收：鸡蛋含有丰富的蛋白质，橘子含有大量果酸，如两者同食，果酸会使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化吸收，甚至产生不良症状。

(8)鸡蛋与红薯同吃会引起腹痛：鸡蛋营养丰富，红薯是保健佳品，但不可同吃。鸡蛋不易消化，红薯含氧化酶和粗纤维，两物同吃，不易消化，会引起胃胀并产生返酸。

18. 不宜多吃鸡蛋的人

虽然鸡蛋营养丰富和味道鲜美，但也不是所有的人都可以吃鸡蛋。一般人还错误地认为，患病、身体不舒服时吃些鸡蛋，可使身体增加营养，尽快康复。其实有些患某种疾病的人是不应该吃鸡蛋的。

(1)肝炎患者：鸡蛋黄中含有较多的脂肪和胆固醇，这些物质都需要在肝脏中代谢，而肝炎患者的肝脏功能已减弱，再吃鸡蛋会增加其负担，不利于肝炎病的康复。

(2)发热患者：人在发热时，因消化腺分泌减少，各种消化酶的活力下降，这时再进食高蛋白的鸡蛋，会引起腹胀和腹泻等症状。

(3)腹泻患者：腹泻患者的胃肠功能本已减弱，再吃鸡蛋，不但难以消化、吸收，还会加剧腹泻，不利早日康复。

(4)高血脂和肾脏病患者：这类患者不宜多吃鸡蛋，否则不但不利于康复，反而会使病情加重。

(5)皮肤生疮化脓患者：中医学认为，鸡蛋具有“发物”的作用，皮肤生疮化脓的患者多吃鸡蛋，也会加重病情，因而以不吃鸡蛋为好。



(6)脾胃虚弱、胃脘胀满、舌苔厚腻患者:这类患者也应少吃鸡蛋,以免多食后引起不适。

(7)吃鸡蛋过敏的患者:有的人吃鸡蛋后,常引起腹痛、腹泻;还有的人吃鸡蛋后全身皮肤起疹子。这都是过敏反应症状,有这些症状的人不宜吃鸡蛋。

第二章 牛奶的营养与搭配吃法



牛奶的营养价值很高，故被称为人类的最佳营养食品，为世人所喜爱，已逐渐成为更多人日常不可少的食品。过去我们中国人不大习惯喝奶，现在在城乡经常喝奶的人已越来越多。有人预言，如果像欧洲、美洲人那样普及牛奶的摄入，每人每天能饮用1瓶牛奶，中国人的寿命还将再增加5～10岁。可见牛奶对人的健康长寿有着惊人的作用。因此，我们要努力做到并养成习惯，每人每天喝1瓶奶的习惯。

1. 牛奶的营养价值

牛奶又叫牛乳，是从母牛乳腺中分泌出来的乳汁，它除了不含纤维素外，几乎含有包括了人体所需要的各种营养素，因而是世界通行的最佳营养保健食品之一，经久不衰地为世界各民族人民所喜爱。我们中国人喝牛奶的人数也在快速增加，很多人有了喝牛奶的习惯，这是人们饮食结构的进步，是人们生活质量的改善，是科学饮食的表现。牛奶的水分含量为86％～90％，是一般食物中含水量最高的一种，因此也有人说，奶类是人类的最佳饮料。牛奶蛋白质含量在3.5％～4％，脂肪含量为3％～4％，糖类含量为4.1％。牛奶中维生素含量受很多因素的影响，如奶牛的饲养条件、季节和加工方式的不同等，其各自的维生素含量也不同。以江



西南昌鲜牛奶为例，每 100 克鲜牛奶中含维生素 A 18 微克，维生素 B_1 0.11 毫克，维生素 B_2 0.16 毫克，维生素 C_1 毫克。牛奶中还含生物碱、胆碱和维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 B_6、维生素 B_{12} 等。

矿物质在牛奶中含量也比较丰富，每 100 克牛奶含钙 110 毫克，磷 73 毫克，铁 0.1 毫克，钾 118 毫克，镁 18 毫克，锰 0.01 毫克，锌 0.34 毫克，硒 2.58 微克。

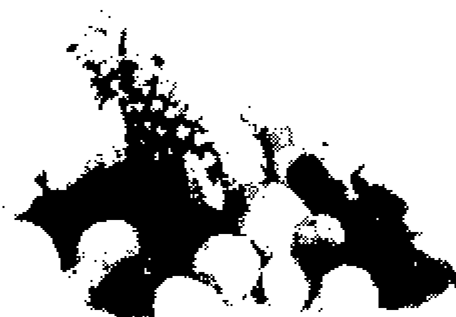
牛奶所含的蛋白质是完全性蛋白质，特别是植物蛋白中所缺乏的蛋氨酸、赖氨酸极其丰富，另含有其他 8 种人体必需的氨基酸。氨基酸是组成蛋白质的基本单位，如与谷类搭配吃可以补充谷类蛋白质氨基酸组成的不足，提高其营养价值。

牛奶中类胆固醇含量不多，而且牛奶中含有乳清酸，能降低血清胆固醇，故患有血脂高和冠心病者及老年人完全可以喝牛奶，不必过分担心增加胆固醇。

2. 酸奶、奶粉的营养特点

(1)酸奶：主要是指酸牛奶，是以新鲜的牛奶为原料，加入一定比例的蔗糖，经过高温杀菌冷却后，再加入纯乳酸菌种培养而成。其营养成分不仅不受影响，可保存鲜牛奶的一切营养素，而且由于乳酸菌使蛋白质结成微细的凝乳，大大增加了消化吸收率，钙质的吸收也远比鲜牛奶要高。由于酸奶已经过发酵，部分蛋白质分解为氨基酸，更易于机体的消化吸收，对腹泻的患者十分合适。酸奶的最大特点是含有丰富的乳酸菌、乳糖酶，可把原来的鲜牛奶中的乳糖转化为乳酸。酸牛奶的乳酸中含有保持活性又对人体无害的长分枝杆菌，这正是人类胃肠道中原有的非致病菌，对人体有益无害。

(2)奶粉：奶粉即奶的干制粉末，一般是指除去了水分的牛奶粉末，营养成分与牛奶相同，只是因除去水分使营养成分更高。奶粉比牛奶更易于保存、运输和销售，食用时用热开水冲后即可。



3. 牛奶是人类理想的食品

牛奶是一种营养丰富的理想食品，主要是因为其蛋白质中富含人体生长发育所必需的各种氨基酸。据营养学家分析，牛奶中赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、缬氨酸等各种氨基酸的含量齐全，比例适当，属于完全蛋白质。如果一个体重 60 千克的成年人，每天能喝 1 瓶牛奶，就能够满足人体 8 种必需氨基酸需要量的 50%左右。而且其他氨基酸的含量也很丰富，消化吸收率高，是人体最佳的蛋白质来源。氨基酸是组成蛋白质的基本单位，人体内各种不同类别的蛋白质，是由 20 种主要氨基酸按不同方式组合而成。这 20 种氨基酸中，有 8 种是体内不能合成或合成速度不快的，合成量远不能满足机体需要，而必须从日常膳食中摄取。这 8 种氨基酸就是前边所说牛奶中所含的 8 种氨基酸，能补充人体这 8 种氨基酸的牛奶是最佳食品，其他任何食品也不能与牛奶相比。

牛奶中除了蛋白质如上所说的优点以外，还有脂肪。牛奶脂肪含量一般为 3%。牛奶中脂肪呈乳化状态，以脂肪球的形式存在，平均直径只有 2.5 微米，人体摄入后不需要消化液乳化，就可以直接吸收，这对婴幼儿生长特别有利。特别值得一提的是牛奶脂肪中除了含有 14 个碳以上长链不饱和脂肪酸，如 DHA、EPA 外，还有少量磷脂，包括磷脂酰胆碱、脑磷脂、神经磷脂，具有很好的保健功能，尤其对脑发育和脑健康有益。

牛奶中糖类含有特有的乳糖。乳糖除了提供人体能量以外，还能促进金属离子(钙、镁、铁、锌、钴、钡、锶等)的吸收。乳糖被认为是除维生素 D 以外又一个促进钙吸收的因子，所以牛奶中的乳糖也是帮助促进人体对矿物质吸收的有益成分。

牛奶中含有几乎全部已知的维生素，其中脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 和水溶性维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 B_{12}、维生素 C、烟酸、泛酸、胆碱、叶酸、生物素等，具



有维持人体正常生长及调节多种功能的作用。人体不能自己合成维生素,一旦缺乏其中任何一种维生素,都可能引起疾病,甚至导致死亡,牛奶则是人体所需维生素的很好食物来源。

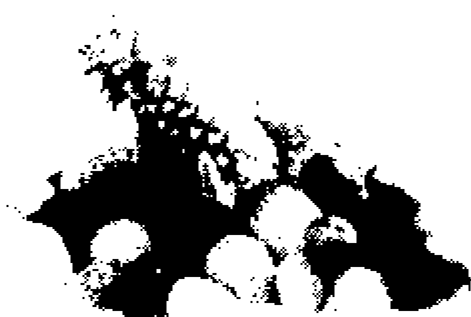
牛奶中矿物质含量占0.7%,特别是钙含量丰富,1毫升牛奶中含有1毫克人体能吸收的钙。牛奶是含钙量较高的食物,且人体吸收率也很高,这是其他食物所不可比的,是人体天然钙质的良好来源。

4. 中国人因喝奶少缺钙严重

据全世界的180个国家统计,我国人均牛奶占有量排列第148位。据上海市妇女保健所的一项调查表明,上海市区40～60岁的中老年妇女中,饮乳率为38%,农村只有0.8%。其中市区妇女从来不喝奶的约占半数,农村妇女从来不喝奶的则高达97.4%。上海第二医科大学公共卫生学院营养教研室主任蔡美琴教授建议,成年人每天喝1瓶牛奶250克左右,小孩2瓶500克左右,老年人每天喝1瓶牛奶,1瓶酸奶,这对于机体补充营养,保证健康十分有益。

据调查显示,上海是我国居民牛奶饮用率中最高的城市之一,其居民平均每日钙的摄入量只有501.5毫克,摄入量只及供给标准量(800毫克)的58.33%,其中城区居民每人每天钙的摄入量为570.4毫克,农村居民只有387.3毫克,处于严重不足状态,是导致人们亚健康的一个不可忽视的原因。

人体长期缺钙会导致疾病的发生。婴幼儿时期缺钙会导致睡眠不佳、夜啼、多汗,严重时会造成鸡胸、X形或O形腿等变形,发育迟缓,身材矮小。青少年期缺钙,可导致身高发育不良。妊娠妇女缺钙会导致妊娠骨质疏松和妊娠高血压,严重时会直接影响胎儿骨骼发育,出生低体重婴儿。中老年人缺钙会发生面色萎黄、精神不振、腰腿酸痛、小腿痉挛、牙齿松动以及骨质疏松症,出现骨折或提早出现驼背或体高变矮。此外,有文献报道,人体缺钙还会引



起动脉粥样硬化、高血压、结肠癌、老年痴呆等疾病。

为了健康，要注意补钙，尤其是婴幼儿和中老年人要坚持每天喝牛奶的习惯，做到终生不断“奶”，以提高人体的素质和寿命。

5. 牛奶的保健防病功效

人若常喝牛奶，不仅供给人体丰富的营养成分，而且对人体还有奇特的保健防病功能，对人体健康起着不可低估的作用。

(1)喝牛奶对心脏有益：牛奶可抑制冠心病的发生或发展，通过调查发现，每天喝牛奶者比不喝牛奶的人患心脏病概率少1/10。这是因为牛奶中的乳酸精含量较高，能促进脂肪代谢；牛奶中的大量钙质也能减少胆固醇的吸收，这就可以防止动脉粥样硬化，有利于抑制冠心病的发生和发展。

(2)预防癌症：牛奶含有磷脂物，能在胃黏膜表面形成很薄的疏水层，可抵抗外来侵犯因子对胃黏膜的损害，促进溃疡病灶的愈合。同时牛奶中还含有钙素，能破坏大肠内致癌物质，使其分解变为非致癌物排出体外，预防结肠、直肠癌的发生。特别是酸奶，进入人体后可以显著抑制大肠杆菌等有害细菌的生长，中和胃酸，还能吞噬致癌物质。脱脂牛奶中的维生素 C、维生素 A，均有明显的防癌功效。

(3)补钙：这是很多人都知道的牛奶保健功效，牛奶中的含钙量居一般食品之首。儿童佝偻病及老年人骨质疏松症都与缺钙有关，人若每天喝 1～2 瓶牛奶，是简而易行的补钙方法。

(4)降血压：据调查，高血压患者与钙摄入量不足有关。如果每天喝牛奶，由于牛奶含钙量高，就会促使尿钠排出增多，使血压下降。

(5)降低胆固醇：牛奶中含有一种能抑制胆固醇生成的物质，叫做乳基酸，因此喝牛奶可起到降低胆固醇的作用。

(6)预防脑卒中：据调查发现，40～60 岁的中年男士中，不喝牛奶的男士与每天至少喝 2 杯牛奶的男士相比，脑卒中发生率要



高出1倍(前者为8%,后者为4%)。这是因为牛奶中含有一种叫吡咯喹啉苯醌的营养物质,该物质能够有效地防止过量的钙元素对神经细胞的伤害,从而起到保护大脑的作用。

(7)牛奶可安眠:牛奶中含有一种叫做左旋色氨酸的物质,可使人产生疲倦思睡的安眠作用。每晚临睡前喝牛奶1杯,既有助于钙的吸收,又可催眠,防治失眠症。

(8)抗感冒:牛奶中含有一种吸附在流行感冒病毒上的高分子物质,使病毒的构造在短时间内遭毁,并丧失感染力。

此外,中医学认为,牛奶有补血、充液、补虚损、益肺胃、长筋骨、安神益智和生津润肠等功能,尤其对老年人、儿童、孕妇、乳母有益,对形体瘦弱、病后体虚、胃酸、便秘等人均有保健和治疗作用。

6. 酸奶对人体的保健作用

酸奶是用鲜牛奶加入乳酸菌经过发酵而制成的。酸牛奶除具有鲜牛奶的全部营养成分和保健功效外,其对人体保健功效还具有以下特点。

(1)促进消化:乳酸菌能把鲜牛奶中的乳糖转变为乳酸,乳酸能刺激人的消化腺,使其分泌更多的消化液,增强消化能力,促进食欲,帮助消化。缺少胃酸的人,喝酸牛奶能增加胃酸,促进消化。

(2)抑制肠道内细菌繁殖:酸奶中的游离氨基酸含量比鲜牛奶增加10%~17%,含有大量的乳酸菌,能产生抗菌物质,抑制肠道中腐败细菌的繁殖和生长,减少有害物质的产生,对人体有一定的保健作用。

(3)不会发生腹胀腹泻:有的人体内缺乏乳糖酶,而不能分解乳糖,喝鲜牛奶容易出现腹胀腹泻。而酸牛奶在发酵过程中,乳糖已被乳酸菌分解而形成乳酸,不再需要乳糖酶分解。所以,酸牛奶对缺乏乳糖酶喝鲜牛奶出现不适者是理想食品,喝鲜牛奶不适者可选喝酸牛奶。



(4)能增加维生素C:某些乳酸菌能合成维生素C,因此酸牛奶维生素C比鲜牛奶含量增加。维生素C有抗癌、抗维生素C缺乏症、增加机体抵抗力的作用,对人体保健十分有益。

(5)酸牛奶中的蛋白质和钙易于消化吸收:乳酸能使蛋白质结成细微的凝乳,能增加蛋白质的消化吸收率。乳酸易于和钙结合,生成乳酸钙,而乳酸钙比鲜牛奶中的钙更易消化吸收。

(6)能降低胆固醇:酸奶中的胆碱含量较高,有降低血液中胆固醇的作用,可预防血管硬化。因为酸奶中的三羟-三甲戊二酸对肝脏制造胆固醇有抑制作用,也利于降低胆固醇。

(7)酸奶能防女性阴道炎症:酸牛奶中含有活性乳酸杆菌,该菌可使女性的阴道分泌物保持酸性,而分泌量也有所增加,因而可以杀菌。故患有阴道感染的妇女,每日饮用50毫升酸奶,就能使阴道感染的阴道炎症得到好转。

(8)喝酸奶可治厌食症:酸奶富含钙、高质量蛋白质和乳酸、多种维生素和糖类,而且热量低,人体易消化吸收,所以喝酸奶可以提高食欲,并治疗神经性厌食症。这是一种营养疗法。

(9)患高血压的人要多喝酸奶:高血压的一个重要致病原因是机体缺钙,如果每天喝200毫升以上的酸牛奶,机体的高钙就会促使尿路中钠排出增多,使血压下降。喝酸牛奶能防治高血压有显而易见的效果。

(10)中老年人要多喝酸奶:人到中老年时,由于钙质丧失较快,常导致骨质变脆,容易发生骨折,酸奶含一定量的钙,喝酸奶吸收好,比单纯服用钙片预防骨质疏松收效明显。

7. 喝酸奶的讲究

酸奶浓郁香甜,喜爱饮用者逐渐增多,酸奶是中老年人首选的健康饮品。但饮用酸奶有讲究,不可盲目。

(1)饮用酸奶的温度:最适宜温度为10～12℃,在此温度下,奶的风味、口感、质地最好。

(2)不要加热饮用：酸奶中含有的乳酸菌是活的细菌，对人体有益无害，它可以分解牛奶中的乳糖而产生乳酸，使肠道酸性增加，有抑制腐败菌生长的功能，并可减弱腐败菌在肠道中产生毒素的作用。此外，活性乳酸菌还具有增强胃肠消化功能的作用。如果酸奶加热煮沸后，特有的风味消失，乳酸菌也会被杀死，营养价值大为降低，失去保健的作用。

(3)不要过量饮用：过量饮用酸奶会使胃酸浓度过高，影响食欲与消化功能，不利人体健康，胃酸过多的胃病患者少饮酸奶为好。

(4)不宜空腹饮用酸奶：空腹时人的胃酸浓度较高，活的乳酸菌容易被杀死，导致酸奶的保健作用降低。空腹饮用酸奶，可出现嘈酸、心慌、头晕、四肢乏力等症状，因此，饭后 2 小时饮用酸奶效果较好。

(5)不宜喂婴儿酸奶：酸奶能抑制和消化病原菌的生长，但同时也破坏了对婴儿有益菌群体的生长条件，还会影响婴儿正常消化功能和神经系统的生长发育。因此，3 岁以下的儿童不宜饮用酸奶。

(6)大病初愈后的患者适宜饮用酸奶：这是因为在手术或其他慢性病治疗中，会使用大量的抗生素，使肠道菌群发生很大变化，食用酸奶则可发挥调理胃肠的作用，使身体康复具有其他食品不可代替的作用。

(7)酸奶不宜与药物同服：因为抗生素类药物能杀死酸奶中的乳酸菌，所以，服用抗生素类药物时，应间隔 2～3 小时再喝酸奶为好，以利健身和治病。

(8)酸奶贮存：需要在 4℃以下冷藏，一般可保存 7～14 天，在保存中其酸度会不断提高。但也不可保存时间过长，尤其是在正常温度下贮存时间长了会变质。



8. 牛奶有健美的功能

人们早就有用牛奶洗面、沐浴之事，这就是说牛奶有利皮肤健美的功效。用牛奶健美可以敷面、洗面，但喝牛奶健美效果更明显而持久。

牛奶具有补益五脏、生津止渴的功效，经常饮用可使皮肤细嫩，头发乌黑发亮，这是因为牛奶含有维生素。牛奶中的维生素A可防止皮肤的干燥和老化，使皮肤毛发具有光泽，牛奶中的维生素B族成分比较全，维生素B_1可以增进食欲，帮助消化，润泽皮肤，防止肌肤老化；维生素B_2可促进皮肤新陈代谢，保护皮肤和黏膜的完整性。目前，化妆品市场中的许多护肤品中都加入了从牛奶中提取的有效美容成分。

因其钙质丰富，人常喝牛奶可以使身体长高。英国著名营养学家凯利·迈思博士研究证明，儿童每天喝牛奶可增加身高。他对102名儿童进行了一项科学实验，将他们分为两组，一组每天增加500毫升牛奶作为辅食；另一组则每天按正常进食。一年后，喝牛奶儿童的体重平均增加3.7千克，身高平均增高6.57厘米，而正常进食组的儿童体重平均增加1.75千克，身高平均增高4.67厘米。由此得出牛奶可增加身高的结论。喝牛奶之所以有利于身体发育，这与奶中含有丰富的蛋白质和钙、磷等矿物质元素有关。蛋白质是构成细胞的重要物质；钙、磷是构成骨骼的重要部分，故此，儿童常喝牛奶能长高。20世纪60年代，日本提出“让一杯牛奶强壮一个民族”的口号，从那时起，日本的少年儿童，每天喝1杯牛奶成为时尚。今天，日本青少年平均身高比上一代增加11厘米，体重增加3～8千克。可见，牛奶对孩子长高起到重要作用。

9. 喝牛奶的注意事项

人们知道，如果做到科学饮用牛奶，会明显地增加牛奶对人体的营养和保健作用，使牛奶的营养成分被人体充分吸收，发挥牛奶

的全部功效。因此，喝牛奶应注意以下几点。

(1)喝牛奶要加热：有些人喝袋装牛奶习惯直接饮用，不再加热。他们认为袋装牛奶已经过85℃左右的巴氏灭菌法进行了消毒杀菌，直接饮用无妨碍。85℃左右的巴氏灭菌法没有高温瞬间消毒彻底，因而袋装牛奶仍难免有细菌，如果在适当的温度下，细菌还会很快繁殖。所以，喝牛奶，包括袋装牛奶，都必须加热煮开后再喝，才有利于健康和人体对营养成分的吸收，避免受细菌感染而导致疾病。但是喝酸奶不宜加热，酸奶加热后风味消失，营养受损。

(2)煮牛奶的正确方法：有的人煮牛奶用很长时间，认为这样消毒彻底也好消化，这是不对的。牛奶富含蛋白质，如果加热时间长，呈液体状态的蛋白质微粒就会发生变化，由溶液状态出现沉淀，不易被人体消化吸收。另外，牛奶加热到100℃左右时，乳糖开始分解，牛奶变成褐色，逐渐分解成乳酸，产生少量甲酸，使牛奶味道发生变化，营养受损。所以牛奶不宜长时间烧煮，正确的煮奶方法是：将牛奶上火，先用旺火烧开，奶开后离火，落滚后再上火加热，如此反复三四次即可。这样用旺火短时间快煮，能保持牛奶的养分不受损失，又可有效地杀死奶中的细菌，切忌用文火或旺火长时间煮牛奶。

(3)煮牛奶不宜放糖：很多人为了增加牛奶的甜味，在煮牛奶时放入糖，这是错误的做法，会破坏牛奶的营养价值和伤害人体健康。这是因为，牛奶中有赖氨酸，它与糖在高温下会产生梅拉德反应，生出一种有害物质——果糖基赖氨酸。正确的做法是把烧开的牛奶晾到温热时，再加入糖，这样就不会发生反应，牛奶营养成分无损失，从而对人体无害。另外，红糖中含有草酸，加入牛奶中煮，牛奶中丰富的蛋白质和钙便会在草酸的作用下凝胶或沉淀，使营养受损失，也不利消化吸收。

(4)不要偏爱高加工牛奶：现在市场上有一种高加工牛奶，有人认为高加工牛奶营养丰富，价值高，又讲卫生。其实高加工牛奶



营养成分并不比鲜牛奶高。因为高加工牛奶经过加工时要加入多种配料,如微量元素等矿物质类,这些对饮奶人的身体并不一定需要,有时还会使某种营养素过量。牛奶还是接近天然状态为佳,专家指出喝鲜牛奶不仅新鲜味美,营养不受损,而且易于人体吸收利用,但要注意消毒。

(5)不宜空腹喝牛奶:很多人习惯早晨起床后空腹喝牛奶,这会使牛奶的营养成分不能充分被机体吸收利用。因为空腹喝牛奶,会使胃肠蠕动加快,缩短了牛奶在胃肠中停留的时间,所以不利于营养的充分消化吸收。人在喝牛奶时,最好与一些淀粉类食物,如馒头、面包、玉米饼、豆类等同食,更有利于营养的吸收利用。空腹时喝酸牛奶,由于胃酸浓度高,乳酸菌在胃液里很难存活,会降低酸牛奶的保健作用。

(6)喝牛奶要注意搭配食物的选择:牛奶不宜与含鞣酸多的食品同吃,如浓茶、柿子等。因为这些食物易与牛奶反应结成团,影响消化吸收。牛奶适合与馒头、面包、玉米饼、香菇、芹菜、银耳之类食物搭配食用,这对消化吸收有利。

(7)每天喝牛奶的时间:经验证明,喝牛奶的时间以早、晚为宜。早晨一边吃馒头、烧饼或面包,一边喝煮熟的牛奶,能充分补充机体能量,使人在白天工作时精力倍增,对工作、学习和劳动有利;晚上睡前喝牛奶,有安神催眠作用,可以保证睡一夜好觉,并能充分吸收钙质,因为晚间 12 时至凌晨是人体血钙含量最低的时间,有利于食物中钙的吸收。这是因为牛奶中含有一种叫左旋色氨酸的物质,它是一种制造血清的物质,因而可以抵制脑兴奋而使失眠者酣然入睡。喝牛奶的时间也可因人而异,假如有上午易犯困或晚上失眠的人,当然在晚上喝牛奶最好。

(8)午餐后喝一杯酸牛奶好:酸奶中含有大量乳酸、乙酸等有机酸,从而可以抑制有害微生物的繁殖,同时使肠道的碱性降低,酸性增加。促进胃肠蠕动和消化液的分泌,利于食物消化吸收。



10. 喝牛奶搭配蜂蜜好

人们在喝牛奶时加入适当蜂蜜有益。素有“牛奶和蜂蜜之乡”美誉的以色列，人们在早餐喝牛奶时，必加入蜂蜜。在德国，有专门的“蜂蜜牛奶”产品出售，人们以其作为早餐常常供不应求。在“牛奶王国”荷兰，牛奶和蜂蜜更是形影不离。在美国，小包装蜂蜜作早餐常常供不应求。据报道，印度前总理的标准早餐是：蜂蜜、牛奶和燕麦。

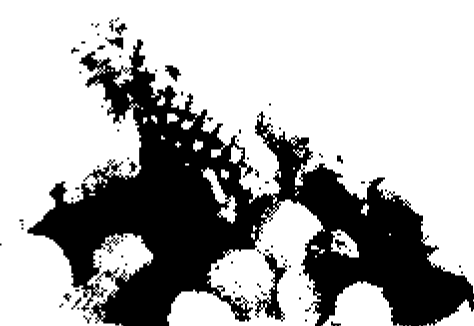
为什么人们认为喝牛奶搭配蜂蜜好呢？这是因为，蜂蜜是人体最佳的糖类源，它主要含有天然的单糖——左旋糖和右旋糖。这些单糖有较高的热能，并可直接被人体吸收。而牛奶尽管其营养价值较高，但热能低，如果单饮牛奶就不足以维持人体正常的生命活动，不少营养学家分析后认为，与牛奶能互补的最佳配伍食物首推蜂蜜。

另外，蜂蜜有解除疲劳、增进健康、清热、补气、润燥、解毒和止痛的功能，并可防治便秘。如果晚上临睡前喝牛奶时加点蜂蜜，则可消除疲劳，防止便秘，有利睡眠。但是，有的人体内缺乏乳糖酶，食用牛奶后不易吸收，造成腹泻，医学上称作“乳糖不耐症”，如再与蜂蜜一起吃，就更容易造成腹泻。

11. 牛奶宜与豆浆搭配食用

在大力提倡吃豆制品的今天，豆浆的作用越来越引起人们的重视，很多营养学家研究发现，新鲜豆浆和牛奶一样具有丰富的营养，而且豆浆还有许多优点比牛奶强，可以弥补牛奶的不足之处。

豆浆的蛋白质含量比牛奶略高些，豆浆是植物性蛋白，牛奶是动物性蛋白，前者比后者更利于消化吸收，且不易产生肠道过敏反应。两者交替食用，有利于蛋白质的吸收利用。豆浆中的脂肪、糖类低于牛奶，可避免发胖，两者交替食用，对控制发胖有利，对已经发胖的人更有减肥作用。



豆浆含铁比牛奶丰富，豆浆中的含铁量是牛奶的 4 倍以上。经常单纯饮牛奶的人容易缺铁，尤其是以牛奶代母乳的婴儿，6 个月后应结合服用豆浆，可以补铁，防止发生缺铁性贫血症。

牛奶含钙、磷、维生素 A、维生素 D 丰富，是人体补钙的良好来源。根据牛奶与豆浆的不同特点，有人提出牛奶与豆浆搭配食用比单食用一种要好得多。其具体做法是，饮用几天牛奶，再饮用几天豆浆，可互相补充，使人体获得更全面的营养成分，更有利于人体健康。

12. 每人每天喝多少牛奶

牛奶营养丰富，于是有人就想大量喝牛奶，以为喝得越多，身体越健康，这是误区。最明显的不利是，饮牛奶过量容易导致动脉硬化，诱发血管疾病。法国保健医学研究所专家经过 10 年的研究发现，牛奶里含有一种名为酪蛋白的蛋白质，它能生成一种对血管非常危险的分子——高半胱氨酸。这种分子损害血管的弹性组织，从而使脂类特别是胆固醇极易积沉在血管壁上，以致使血管逐渐阻塞，最终导致动脉加速硬化。

老年人饮牛奶过多还易引起白内障，因为鲜牛奶中含有较多的乳糖。血液里吸收较多的乳糖，可在眼晶体内蓄积，影响晶体正常代谢，使晶体蛋白发生变性，从而失去透光性，形成老年白内障。

如果适量饮牛奶则无以上所说的危险，而且有益，这就是说饮牛奶也要有限量。一般讲，正常健康人每天饮牛奶要控制在 500 毫升以内，就不会有害。最适宜的饮奶量为 200～400 毫升，即相当于 2 小杯或 1 大杯。这就是每人每天 1 杯奶的依据。不喝奶不利健康，多喝奶也有害健康。

13. 将牛奶搭配成美食吃（食谱 6 例）

现在喝牛奶的人多了，经常喝牛奶，有时也显得单调，缺少变化。其实，鲜牛奶除了当营养品或早、晚喝以外，也可以代替食油



或与其他食物搭配烹饪菜肴，经过氽、熘、烩、炒等烹调方法制成美食吃。这里推荐几款用牛奶制作的有特色的家常菜。

奶油虾米莴笋

【用料及制法】

净莴笋500克，虾米50克，牛奶200毫升，鸡油50克，精盐8克，味精2克，水淀粉20克。

将虾米用水泡发备用，莴笋切成梭子片备用。把炒锅放在旺火上，放入少量水，水开后将莴笋放入稍烫，捞出过凉待用。将炒锅放在旺火上，放入牛奶，加入精盐、味精，尝好味再放入虾米、莴笋，把水淀粉徐徐淋入，在锅内周围放上鸡油，晃动炒锅，将锅内的菜颠翻过来，再放入少许鸡油，装盘即成。

【色味及营养】

鲜嫩奶香，清爽适口。虾肉富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B、烟酸等，还含有丰富的硒元素。虾肉有补肾壮阳，通乳抗毒，养血固精，化淤解毒，益气滋阳，通络止痛，开胃化痰等功效。牛奶与虾搭配成菜，其补钙、健身作用增强，并可弥补牛奶含铁量少的缺陷。此菜适于肾虚阳痿、遗精早泄、乳汁不下、筋骨疼痛、全身瘙痒、身体虚弱和神经衰弱等患者食用。对小儿、妇女、老年人缺钙或骨质疏松均有特别的益处，更适于营养缺乏、生长发育缓慢、身体消瘦、腰酸背痛和骨折患者食用，也很适用于孕妇。

莴笋又名莴苣，富含维生素C、蛋白质、粗纤维、钾、钙、磷、铁等营养素。《本草纲目》载，莴笋“通乳汁，利小便”。《日华子本草》说其“利五脏，补筋骨，开膈热，通经络，去口气，白齿牙，明眼目”。

奶味鲫鱼

【用料及制法】

鲜鲫鱼500克，鲜牛奶150克，虾米50克，香葱、鲜姜、料酒、味精各适量，辣椒油、盐各少许。

将鲫鱼清洗干净；葱去根须，洗净后切成段；姜洗净切薄片；虾用热水泡发。



锅内放鸡汤置火上，将虾米倒入锅内，用旺火烧开，把鱼入锅中，烧开后加入葱段、姜片，料酒，用大火煮5分钟后加盐、牛奶，再煮开后停火，加味精，连鱼带汤盛入汤碗内上桌即成。可用辣酱油放碟内蘸食鱼肉、喝汤。

【色味及营养】

奶味浓郁，味香爽口。鲫鱼与牛奶搭配，可消除腥味。中医学认为，鲫鱼有健脾利湿，和中开胃，活血通络，温中下气之功效。主要治疗脾胃虚弱，纳少无力，痢疾、便血、水肿、溃疡、糖尿病、气管炎、哮喘以及乳汁缺少等症。对肝炎、肾炎、心脏病、慢性支气管炎等患者也有辅助治疗作用。《本草经疏》说鲫鱼“与病无碍，诸鱼中惟此可常食”。

鲜奶玉液

【用料及制法】

牛奶200毫升，粳米60克，炸核桃仁80克，生核桃仁45克，白糖12克。

把粳米洗净，放水中浸泡1小时捞出，滤过水分，和生、熟核桃仁、牛奶加少量水搅拌磨细，用漏斗过滤取汁。将汁倒入锅内加水煮沸，加入白糖搅拌，待全溶后滤去渣，取滤液倒入锅内烧沸即成。

【色味及营养】

味美细腻，奶香、核桃仁香味浓郁。牛奶、核桃仁都有润肤作用。《罗氏会约医案》说核桃仁：“服之令人肥健，润肌肤，乌须发，固精气……”中医学认为牛奶有补血、充液、填精、补虚损、益肺胃、长筋骨、安神益智和生津润肠等功能。《千金・食治》载，粳米“平胃气，长肌肉。”《滇南本芹》载粳米“治诸虚百损，强筋壮骨，生津，明目，长智”。

此三物搭配成食品，人吃了有以下作用：一美容，二利便，三长筋骨，四益智。因此说，此品是青少年以至中老年健美益智食品。



姜韭牛奶羹

【用料及制法】

韭菜 250 克，牛奶 250 克，生姜 25 克。将韭菜、生姜洗净，切碎捣烂，以净纱布绞出汁液。将韭姜汁液倒入锅内，加牛奶煮沸即可。

【色味及营养】

色绿细腻，味清香、奶香。牛奶强身壮体，补血、充液、填精、长筋骨。韭菜有促进血液循环，增强体力，提高性功能等作用，中医学认为，韭菜有温补肝肾、助阳固精的作用。生姜中的姜辣素对人的心脏和血管都有刺激作用，可使心脏跳动加快，流动体表的血液增多，可行阳散气。《本草从新》说："生姜，行阳分而祛寒散表……"因此，此三物成羹食用，除有强身健体功效外，很明显的功效是益肾壮阳，很适于遗精、阳痿、早泄者食用。

牛奶菜花

【用料及制法】

牛奶 150 克，菜花 500 克，葱花 10 克，姜末 10 克，花椒 1 克，精盐 3 克，水淀粉 15 克，味精 1 克，香油少许，猪油适量。

将菜花洗净，削去根及老茎中的筋，用手掰成小朵，放入开水锅中焯熟，捞出沥去水分，备用。

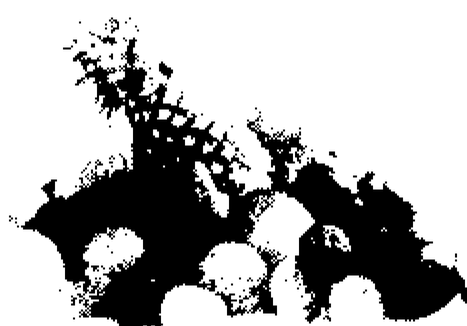
锅内放猪油，烧热，下花椒炝锅，炸后捞出花椒，再放入葱、姜煸出香味，然后加少许水及精盐烧开，再放入菜花烧几分钟，再加入牛奶烧 1～2 分钟，放味精，用水淀粉勾芡，淋上几滴香油即成。

【色味及营养】

奶香味浓。菜花又叫花柳菜，有助消化、增进食欲和生津止渴的作用。菜花营养全面，特别含有大量维生素 C，有增强肝脏解毒能力，促进生长发育，提高机体免疫力，预防感冒和维生素 C 的缺乏症。此菜很适合青少年食用，促进生长发育，减少疾病发生。

奶制烤鱼配黄瓜

"奶制烤鱼"是一道典型的法国西餐菜肴，其主料是上等鳕鱼，



配以奶酪和一些其他副料黄瓜、西红柿烤制而成，富含蛋白质和一些矿物质等营养素。但其胆固醇、脂肪含量都很高，加上鱼是酸性食物，此搭配确实是美味佳肴，令吃过的人很难忘记。黄瓜和西红柿是素菜又是碱性食物，和鱼同吃达到了荤素、酸碱平衡，而且补充了“奶制烤鱼”中缺少维生素 C 的问题。再有，黄瓜里的纤维素可以把烤鱼中所含的胆固醇和脂肪带走一些，使油腻的感觉变得清淡可口。

14. 喂婴幼儿牛奶应如何搭配（食谱 5 例）

有很多婴幼儿因为母乳不足，需要辅助饮用牛奶，或因母乳不适于哺乳而人工喂婴幼儿牛奶。一般说，牛奶是缺母乳婴儿的上好辅食，但是，如果单纯喂牛奶或奶粉，忽视了添加其他辅食，就可能引起小儿缺铁性贫血，即牛奶贫血症。这是因为，新生儿出生时，从母体获得的一定铁质，仅能供出生后 6 个月使用，满 6 个月后，就需要从食物中补充铁质。1 岁的孩子每天需要从食物中摄取约 6 毫克铁。牛奶里含铁量太少，每 100 克只有 0.1 毫克，而且铁的吸收率很低。铁是造血的基础元素，铁不足则会发生缺铁性贫血。据分析，牛奶的铁含量只是人乳的 33%，同时人乳中铁的吸收率可达 50%，而牛奶中的铁吸收率仅有 10%。所以，牛奶不能满足孩子自身对铁的需要。

牛奶中含维生素很少，而且在煮牛奶时维生素 C 很容易被氧化，加上婴幼儿时期缺乏胃酸，不利于维生素 C 的吸收。维生素 C 是促进铁吸收的促进剂之一，所以，牛奶中的维生素 C 不足，也使铁的吸收率降低。所以，单纯喝牛奶也是不利于婴幼儿对铁的吸收的。

铜也是人体多种酶的组成成分，可帮助人体对铁的吸收。牛奶中铜的含量也很低，不利于铁的吸收，这也是造成“牛奶贫血症”的原因之一。

因为以上原因，婴幼儿在没有母乳喂养的情况下，或断奶以后



不可单纯依赖牛奶喂养，即便母乳喂养在6个月以后，也要给辅食补铁，因为母乳含铁量也不是很高。所以，喂婴幼儿牛奶时可选蛋黄、猪肝、菠菜、胡萝卜、西红柿和鱼类等搭配食用，以补充铁质和有利于促进吸收的叶酸、维生素C、维生素B_{12}等。牛奶与富含铁和维生素C的食物搭配食谱举例：

牛奶蛋

【用料及制法】

鸡蛋1个，牛奶1杯，白糖10克。

将鸡蛋打开，蛋白蛋黄分放2个碗内，把蛋白调至起泡备用。

锅上火，加入牛奶、蛋黄和白糖，混合均匀，用微火烧开，再用勺子一勺一勺把调好的蛋白放入牛奶蛋黄锅内，稍煮即成。

【色味及营养】

蓬松柔软，味道香甜，小儿喜吃。牛奶含各种营养成分丰富，尤其含钙、磷较多。鸡蛋黄富含铁，可以弥补牛奶的含铁量不足。而且鸡蛋黄还含有维生素D，可帮助人体对牛奶中钙的吸收。这对婴幼儿吸收钙和铁均有益。

面包布丁

【用料及制法】

面包15克，鸡蛋1个，牛奶125克，蜂蜜5克，色拉油少许。

将鸡蛋磕入碗内调匀，面包切成小块后与蜂蜜、牛奶均匀混合。在碗内涂色拉油，把鸡蛋与牛奶混合物倒入碗内，放入蒸锅内，用中火蒸7～8分钟即可。

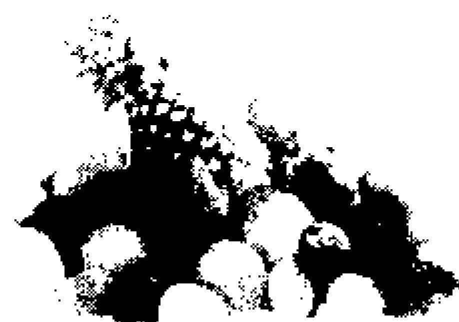
【色味及营养】

布丁软嫩，滑爽，口味香甜。蜂蜜富含维生素B、维生素C及钙、铁等矿物质，再加牛奶、鸡蛋，是婴幼儿补钙、铁的佳品。

奶汁番茄

【用料及制法】

番茄（西红柿）1个，鲜牛奶60克，味精、精盐、白糖、湿淀粉、香油各少许，清汤50克。



将番茄用开水烫一下，剥去皮，去蒂，去籽，切成橘瓣块；牛奶加味精、精盐、白糖、湿淀粉调成稠芡汁，备用。

锅上火，放入清汤烧开，先倒入番茄块，烧开后再倒入调好的芡汁，继续不断翻炒成稠糊状，淋入香油，出锅即成。

【色味及营养】

清香，奶香，有咸，有甜，口味极佳。牛奶富含蛋白质、钙等营养成分，番茄富含维生素 C，小儿常吃，有利于补钙、铁、蛋白质，是婴幼儿吃牛奶的上好搭配。

苹果牛奶粥

【用料及制法】

大米 50 克，牛奶 250 克，苹果 1 个，冰糖少许。

大米去杂，淘洗干净，放入锅内加适量水煮至米烂粥稠时，加入牛奶继续煮；将苹果洗净，去皮，去籽核，切成黄豆粒大的碎粒；粥将熟时，加入冰糖，倒入苹果碎粒，烧开锅即成。

【色味及营养】

粥稀稠适中，味清香甜润，有奶香味。苹果维生素 C 含量较多，还含有纤维素，有利通便。此粥是补钙、铁、维生素的上好食品。

牛奶香蕉糊

【用料及制法】

熟透的香蕉 200 克，牛奶 300 克，玉米面 100 克，白糖适量。

将香蕉剥去皮，放入碗内，用勺子碾碎。锅上火，倒入牛奶，再撒入玉米面和白糖，边煮边搅拌均匀，煮熟后倒入碾碎的香蕉碗内，调匀即可食用。

【色味及营养】

黏稠，清香。香蕉富含蛋白质、膳食纤维、糖类、维生素 B、维生素 C 和钙、磷、铁、铜等，还具有清热通便，润肺滑肠的作用。玉米富含蛋白质、钙、磷、铁等是健脑食品。此品婴幼儿食用可补充钙、铁等营养成分。



15. 喝牛奶应注意避免与相克食物搭配

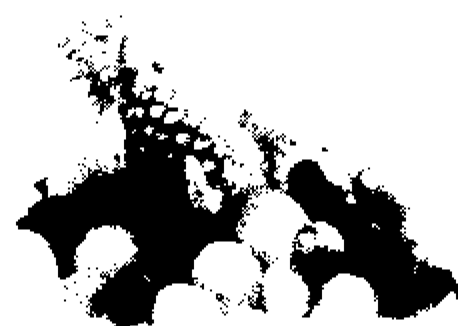
牛奶是营养佳品，如果喝牛奶搭配不当，出现食物相克现象，也会使营养受损，甚至对身体健康不利。

(1)给婴幼儿喂奶掺米汤营养受损：研究表明，无论在什么温度下，若将牛奶掺米汤喝是不利的。主要是会导致牛奶中的维生素A大量损失。这是因为牛奶中含维生素A，米汤、米粥富含淀粉，有一种脂肪氧化酶，会破坏牛奶中的维生素A。婴儿若长期摄入维生素A不足，将会导致生长缓慢，体弱多病，尤其对眼睛不利。还有，米汤里有淀粉，初生儿胃里还没有淀粉酶，不能消化淀粉，所以不要给3个月以内的婴幼儿米汤喝。现实生活中有的家长误认为牛奶与米汤两物搭配食用营养更全面，所以给婴儿喂牛奶掺米汤的不少见，必须纠正这种不科学的喂养孩子的方式。

(2)牛奶加钙粉不利补钙：有些人喂孩子或给老年人喝牛奶时，喜欢加入一些钙粉，认为更有利于补钙，这种做法是不对的。牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白，酪蛋白的含量约占蛋白质总含量的83%，牛奶中加入钙粉，酪蛋白就会与钙离子结合，使牛奶出现凝固现象。在加热时牛奶中的其他蛋白也会和钙离子结合发生沉淀，不利消化吸收。所以，牛奶中的钙含量很高，不需要再外加钙粉。

(3)牛奶与巧克力合吃会导致疾病：牛奶含有丰富的蛋白质和钙质。巧克力含有大量草酸。如果牛奶与巧克力同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合成草酸钙，若长期按此方法食用，可造成头发干枯、腹泻，出现缺钙和生长发育缓慢等现象。现实生活中有很多家长往往愿意给孩子牛奶掺巧克力食用，一是可甜口，二是认为营养丰富，应坚决克服这种错误的做法。

(4)牛奶与橘子和果子露同食不利消化吸收：牛奶中所含的蛋白质与橘子或果子露中的果酸会在胃中结合并凝固成块，直接影响人体对蛋白质的吸收。因此，若喝果子露或吃橘子，应在饮用牛奶1小时后才可以进行。如果在饭前空腹吃橘子或饮果子露也不



利，因为橘子和果子露中的有机酸会直接刺激胃壁的黏膜，从而引起胃动力或胃蠕动异常，也会伤胃和影响食物的消化。

（5）牛奶与酒相克有害健康：奶味甘性寒，能补虚润肠，清热解毒；白酒甘辛大热，能散寒气，通血脉，除风下气。此二物性味功能皆相悖，所以不能同食。现代医学研究得知，酒中的乙醇有抑制脂肪氧化分解和促进脂肪合成的作用，它可使脂肪在肝脏中蓄积，从而诱发脂肪肝的形成。而奶类食物多含脂肪，若与酒合用，更会促进脂肪向肝脏中流入，形成脂肪肝。另外，酒中除乙醇外，还会有一些有害物质成分，如甲醇、醛类、铅等，其中醛类是有毒物质，是细胞原浆毒，能使蛋白质凝固。而奶类含蛋白质很高，会受到伤害。所以，奶与酒合并食用，其危害很多也很大，必须避免同用。

（6）喂婴儿鲜牛奶不要加水：健康的婴儿在喂鲜牛奶时不要加水，可保证婴儿摄入充足的营养成分。因为牛奶与人乳相近，适合婴儿食用。尤其是大一点的婴儿喂牛奶更不要加水。当然，在两次喂牛奶之间应给婴儿喂一次水，这是补水，与喝牛奶加水不同。

（7）牛奶与药物也有相克：有的人服药时，不用开水送服，而习惯给孩子在喝牛奶时送服药物，这是不对的。因为牛奶含钙，也含有铁，而钙与铁能与某些药物如四环素、红霉素类等药物生成稳定的铬合物或难溶性的盐类，使药物难以被胃肠吸收，失去药效。有些药物甚至会被这些离子破坏，就会更明显地降低了药在血液中的浓度，破坏了药效。所以，不要牛奶与药同时服用，应在服药1个半小时后再饮牛奶为好。

（8）给小儿喂牛奶不要多加糖：有的母亲在母乳不足时，喜欢用高糖水或多加糖的牛奶喂养婴儿。这样势必造成小儿摄入糖过多，会引起腹泻、消化不良、食欲不振，以致发生营养不良。婴儿食用高糖的水和牛奶，还会使坏死性小肠炎发病率增加。这是因为，水和奶中的高浓度的糖会损害婴儿的肠黏膜。糖食入人体后，在腹腔中发酵会产生大量气体造成肠腔充气，肠壁不同程度的积气，造成肠黏膜与肌肉层出血坏死，重者还会引起肠穿孔，会使患儿出



现腹痛、胀气、呕吐，大便先水样便，后出现血便。因此，不要用高浓度糖水和加高糖的牛奶喂婴儿。

牛奶加糖的比例应该是100毫升牛奶加5～8克糖，即5%～8%的糖浓度。加糖过少，也会使小儿热量不足，造成营养不良或不爱喝奶。

婴儿喝牛奶加糖不要在煮牛奶时加，因为牛奶中所含赖氨酸与果糖在高温下，会产生一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质不能被人体吸收，还会对人体产生危害。要在牛奶煮开后，稍晾一会儿，喂前加糖。

另外，牛奶中加糖要放白糖，不要放红糖。因为牛奶中的蛋白质遇到酸、碱后，会发生凝胶或沉淀。红糖质地较粗，含非糖物质较多，其中含有一定量的草酸和苹果酸等，如牛奶加红糖，有机酸达到一定含量时，就会使牛奶变性沉淀，不能食用。

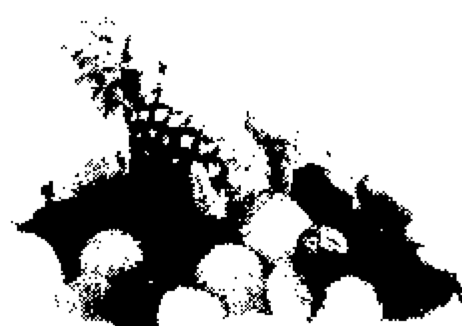
16. 不要用乳酸奶代替牛奶喂婴儿

目前，市场上乳酸奶种类很多，如乐百士、喜乐等。这些乳酸奶含有一定营养成分，是小儿做零食的好食品，而且易于消化，也很适合小儿口味，受到小儿们的欢迎。故有的小儿不愿喝牛奶，家长就用乳酸奶代替牛奶喂小儿，认为这种食品也含有牛奶，营养丰富，完全可以代替牛奶给小儿做食品用，这种认识和做法是错误的。

从营养价值上看，牛奶和乳酸奶相差悬殊。牛奶中营养素的含量比乳酸奶高得多，其中蛋白质、脂肪、钙和维生素的含量均是乳酸奶的3倍以上。乳酸奶中含牛奶不足30%，即喝10瓶乳酸奶，还不如喝一瓶牛奶。如果长期给婴幼儿喂乳酸奶，就会造成营养缺乏症。

17. 给新生儿配制奶粉不宜太浓

新生儿出生后，母乳尚未分泌或母乳不足，可用全脂牛(羊)奶



粉喂哺，但不要配制太浓。

目前市场上的全脂奶粉或强化奶粉均含有较多的钠离子，如不适当稀释，可使新生儿对钠摄入量过高，对血管增加负担，使血压上升，可引起毛细血管破裂出血、抽风、昏迷等危险症状。强化奶粉在制作加工中还补充了维生素和牛奶中容易缺乏的其他元素，更应加以稀释后，才能适用于新生儿。

怎样给新生儿稀释奶粉呢？先将奶粉按重量以 1∶8 或按容量为 1∶4 的比例加水稀释，则可得到全奶成分。制作的具体方法是：先将所需奶粉放入锅内，把计划好所需水的一小部分先倒入，调成糊状，再倒入全部的水，搅匀，即为所需全奶。然后根据新生儿周龄，适当加水稀释，生后 1 周加水 1/2，2 周为1/3，3 周为 1/4。煮沸消毒后，加入 5%～8%的糖，待温度适宜后即可喂哺。

18. 有十种人不宜喝牛奶

牛奶是营养佳品，故很多人选用了牛奶作为日常食品，但是，也不是任何人都适宜喝牛奶，主要是患有某些疾病的患者不宜喝牛奶，否则会加重病情，对健康不利。

(1)胃切除手术者：胃切除手术后留下的胃囊比较小，在饮用含乳糖较多的牛奶后，牛奶会较快地进入小肠，进而出现腹胀、腹痛、腹泻、屁多等症状。这是因为，术后的胃中缺乏乳糖酶，使牛奶中的乳糖不能很好地代谢而致。胃切除患者只有在经过一段时间后，待胃容量和胃功能恢复接近正常时，才可以喝牛奶。

(2)肠道易激惹综合征的人：这是一种常见的肠功能失调引起的疾病，主要症状是腹痛、便秘或腹泻，以及出现黏液便。如果患者对牛奶过敏，喝了牛奶就会加重病情。

(3)溃疡性结肠炎者：这类患者饮牛奶及吃奶制品后，可导致病情加重，出现腹痛、腹泻和脓血便等，使病长期不愈。这是因为与牛奶过敏、牛奶不耐受和牛奶中低价挥发性脂肪酸对肠道溃疡面的刺激有关。



（4）反流性食管炎患者：这种病是由于下食管括约肌压力降低，胃和十二指肠液反流食管所引起的炎症。含有脂肪的牛奶有降低下食管括约肌的作用，从而会加重胃液反流，使食管炎症加重。

（5）食管裂孔疝患者：这种病多发于50岁以上肥胖的经产妇，此病是由于部分胃壁横隔的食管裂孔凸入胸腔所致。这种患者饮用含有脂肪的牛奶，会使下食管括约肌压力降低，引起胃和十二指肠液返流入食管造成炎症，加重病情。

（6）胆囊炎和胰腺炎患者：牛奶中含有较多脂肪，在消化脂肪时需要较多的胆汁和胰脂酶，胆、胰有病，胆汁、胰脂酶分别受限，因此饮用牛奶会加重胆囊和胰腺的负担，使其炎症加重。

（7）缺铁性贫血者：缺铁性贫血患者需要服用铁剂药物，牛奶中的钙质和磷酸盐会妨碍铁剂的吸收，对疾病的治疗不利。

（8）伤寒患者：伤寒患者主要病变在肠道，肠胃发生溃疡变薄，喝牛奶可以产酸产气，容易引起腹胀不适，使肠腔内压力增高，甚至诱发肠出血、肠穿孔。

（9）牛奶过敏者：有的人喝牛奶过敏，会出现各种症状，常见有腹痛、腹胀、腹泻等，有时也可能发生荨麻疹、哮喘、鼻炎等。

（10）对牛奶不耐受者：有的人体内乳糖酸不足或缺乏，这种人喝牛奶后，牛奶中的乳糖不能被消化、吸收，相反在结肠被细菌酵解产生气体，从而导致不同程度的腹胀、多气，甚至腹痛、腹泻。这种人如果喝酸牛奶则无反应，可改饮用酸牛奶。

第三章　豆制品的营养与搭配吃法



豆制品主要是指大豆制品。大豆是黄豆、青豆、白豆和黑豆的总称。一般说，主要是黄豆和黑豆，人们经常食用的主要是黄豆制品。

黄豆被称为“营养之花”、“豆中之王”和“田中之肉”，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。黄豆既可制成各种豆制品食用，又可以榨油食用。

黄豆除直接吃外，也可以制成各种豆制品，如豆浆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐皮等。因为豆制品的品种多，吃法也就多样，如可以喝豆浆、拌豆腐、炖豆腐、炒豆腐干、炖腐竹等，既可制成素菜，也可以与肉、蛋同煮，制成荤菜。因此常吃豆制品人们也不感到重复，总是兴致勃勃，可谓常吃不烦，总吃不腻。现代医学研究证明，大豆营养丰富，堪称营养食品中的一朵奇葩。

1. 大豆的营养成分分析

黄豆含蛋白质较高，每 100 克含 35～40 克。是小麦的 3.6 倍，玉米的 4.2 倍，稻米的 5 倍，番薯的 10 倍，比牛肉、鸡肉、牛奶高 2 倍以上，比猪肉高 1 倍，且品质良好，接近全价蛋白。大豆中富含人体需要的 8 种必需氨基酸，接近人体的需要，利于机体吸收。大豆脂肪含量也很丰富，每 100 克达 15～20 克，且以不饱和



脂肪酸为主。大豆每100克含糖类25.3克,粗纤维4.8克,钙367毫克,磷571毫克,铁11毫克,胡萝卜素0.4毫克,维生素B_1 0.79毫克,维生素B_2 0.25毫克,烟酸2.1毫克,不含维生素C。此外,大豆还含有特殊的成分——皂苷,具有抗炎症、抗溃疡及降血脂的作用,可预防冠心病的发生。

中医学认为,黄豆味甘,性平。有健脾和胃、宽中下气、利水消肿等功效,可用于治疗水肿、小便不利、久病体虚诸症。《日用本草》说黄豆:"宽中下气,利大肠,消水肿,治肿毒。"《本草汇言》说黄豆:"煮汁饮,能润脾燥,清积痢。"

现代医学认为,黄豆可以预防动脉硬化,抑制人体发胖,防治缺铁性疾病,补充儿童和中老年人的钙质,减少胆固醇在体内的积存,有利脑细胞发育,增强记忆力,降低糖尿病和癌症的发病率。

黄豆可以直接食用,"五香黄豆"就是家庭常用小菜之一。做法是:黄豆2 000克,调料精盐、花椒、八角茴香、小茴香、桂皮、甘草粉各适量;将黄豆去杂洗净,放入锅中加水煮沸,加盐、花椒、八角茴香、小茴香、桂皮,煮沸改用小火煮至豆熟,捞出沥水;将沥干水的黄豆放炒锅中翻炒,炒至半干,加入甘草粉拌匀,再将黄豆焙干即成。不过还是以黄豆加工成各种豆制品的吃法为多,如加工成豆腐、豆腐干、腐竹以及豆浆等食用。

黑豆每100克含蛋白质49.8克,脂肪12.1克。糖类18.9克,钙250毫克,磷450毫克,铁10.5毫克,胡萝卜素0.4毫克,维生素B_1 0.51毫克,维生素B_2 0.19毫克,烟酸2.5毫克。黑豆性味甘平,具有活血、利水、祛风、解毒的功效。适用于水肿胀满、风毒脚气、黄疸浮肿、风痹筋挛、产后风疼、口噤、痈肿疮毒等症。《本草纲目》载:"黑豆入肾功多,故能治水、消胀、下气、制风热而活血解毒。"

2. 大豆营养价值的三大特点

所以要提倡人们天天吃豆制品,是因为大豆营养丰富,而且对



人的营养价值有以下三大特点。

特点一：大豆是现在农作物中蛋白质含量最高、质量最好的食物。

据分析，东北产的大豆蛋白质含量一般为37%～42%，有些优良品种蛋白质含量可达45%，甚至48%以上。从氨基酸组织看，大豆的蛋白质也是较为理想的。人体需要的20种氨基酸，自身不能合成而必须从食物中摄取的8种必需氨基酸中，大豆中除蛋氨酸含量较少外，其余的含量均较丰富。特别是赖氨酸含量较高，每克蛋白质中为63.4毫克，比小麦粉高1.4倍。这些氨基酸含量较充足、组织又较全面的蛋白质叫做优质蛋白质。大豆蛋白，是植物蛋白中惟一可以与动物蛋白相媲美的蛋白质。蛋白质是组成人体细胞和组织的十分重要的物质，是保证人体正常生命活动的最基本因素。当人体蛋白质代谢发生异常时，人的生命活动也出现不正常。

蛋白质与生命现象密切相关，所以说蛋白质是生命的基础，是因为它对人体有以下作用：①蛋白质构成酶，起催化作用；②蛋白质构成激素，调节生理功能；③血红蛋白运送氧和二氧化碳；④构成肌肉组织，起收缩作用，肌肉中约有40%～45%的蛋白质；⑤胶原蛋白构成结蒂组织，起支架作用；⑥免疫蛋白构成抗体，起免疫作用；⑦核蛋白及核酸构成遗传物质，起遗传作用。

成人体内蛋白质数量占体重的16%～19%，每日约有3%的蛋白质进行代谢更新，所以人体要及时补充蛋白质。人体的代谢活动、生理功能、抗病能力、酸碱度调节、体液平衡以及遗传信息传递，均同蛋白质密切相关。从这个意义上讲，大豆是人们日常饮食中绝对不可缺少的营养食品。

特点二：大豆油脂质量优良，不饱和脂肪酸占80%以上。

据测定，大豆中人体必需的亚油酸平均含量达50.8%，大豆油在人体内的消化率高达97.5%，而且具有防止胆固醇在血管中沉积，防止动脉粥样硬化的作用。尤其可贵的是大豆脂肪中含有



1.8%～3.2%的磷脂。磷脂能降低血液中胆固醇的含量和血液黏度，促进脂肪吸收，有助于防止脂肪肝和控制体重，并且有溶解“脂褐素”（老年斑）、促进腺体分泌等多种功能。所以，吃大豆油要比吃动物油好得多。

美国专家最新研究表明，每人每日摄入30～50克大豆蛋白，能显著降低人体血清胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇水平及三酰甘油水平。大豆降脂的神奇作用还与血脂水平高低有关，原血脂水平越高，大豆降脂作用越显著。据日本学者研究，大豆中蛋白质抑制剂是一种预防胃癌的保护元素。所以，大豆食品是预防并消除亚健康的食品，也是防治肿瘤和心脑血管病的食品。

特点三：大豆矿物质含量丰富，尤其是人体钙的重要来源之一。

据中国农业科学院分析测试中心分析，大豆中磷、钾、钙、镁、铁、锰、锌、铜、硒等9种元素共占2.7%，尤其是钙的含量较高，为2.3%。据上海市卫生防疫站等单位分析，每100克大豆中，含有钾1 660毫克，磷532毫克，钙426毫克，镁180毫克，铁11毫克，锌5.07毫克，钠1.8毫克，锰2.37毫克，铜1.14毫克，硒1.22微克。这样全面、含量丰富的矿物质，对人体十分有益，此外，还含有多种维生素。

令人可喜的是，近年来有关科研机构对大豆的研究又取得了新的进展，如大豆皂苷对高血压、肥胖症具有明显疗效。大豆还具有抗炎、抗溃疡、抗过敏、提高人体免疫力等作用。

3. 豆制品的营养价值更高

大豆营养成分丰富、全面，但只有经过加工制成各种豆制品，才能更加提高大豆营养的利用，充分发挥大豆的最佳营养效益。这是因为，大豆的细胞外面覆盖着一层结实的细胞膜，在细胞膜中含有多聚树胶糖、多聚半乳糖与半乳糖醛酸结合而成的半纤维素，这种物质会影响人体对大豆营养成分的吸收。有人测定，整粒煮



熟的大豆蛋白质消化率只有65.5%，其他30%多的蛋白质就白白浪费掉了。如果把大豆加工成豆浆，蛋白质吸收率可达84.9%，加工成豆腐蛋白质吸收率可达92%～96%。另外，大豆中还含有一种抗胰蛋白酶的因子，它能抑制胰蛋白酶的消化作用，使大豆难以分解为人体可吸收利用的各种氨基酸。经过烧煮后的大豆制品，这种因子即被破坏，消化率随之提高。所以，人们应多食用经过加工后的大豆制品，如豆腐、豆浆、豆腐干、腐竹等，更有利于人体健康。

4. 豆制品与肉、蛋、鱼的营养价值比较

一般人提起营养丰富的食品，首先是鸡、鸭、鱼、肉、蛋，而很少把豆制品摆到前面，这说明人们对豆制品还是不甚了解。因此，这里要把豆制品与肉、蛋、鱼从营养价值上作一比较，以提高人们对豆制品营养价值的认识。

(1)蛋白质含量与质量的比较：在日常生活中，一般人都认为肉类、蛋类含蛋白质高，却很少注意大豆的蛋白质含量也是很高的，甚至比肉、蛋、鱼还要高，而且质量也比较好(表1)。

表1　部分肉、蛋、鱼与大豆蛋白质含量(克/100克)

食物名称	含量	食物名称	含量
瘦猪肉	15.7	鸭 肉	16.5
肥瘦猪肉	9.5	小黄鱼	16.7
瘦牛肉	20.3	带 鱼	18.1
瘦羊肉	17.3	鸡 蛋	14.7
猪 肝	21.3	牛 奶	3.3
鸡 肉	21.5	大 豆	36.3

从表中可见，大豆中蛋白质含量大大高于肉、蛋、鱼，是人体摄取蛋白质的上好食品。

大豆的蛋白质还有很大优点，好于肉、蛋、鱼。蛋白质是由多



种氨基酸组成的，其中赖氨酸、色氨酸、亮氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、苯丙酸和异亮氨酸8种氨基酸，是人体自身不能合成的，必须从食物中摄取，所以称为必需氨基酸。含有8种氨基酸的蛋白质称为完全蛋白质或优质蛋白质。一般说来，植物蛋白所含上述8种氨基酸不完全，数量也少，属于不完全蛋白质，营养价值较低。但是，大豆蛋白质则属例外，它所含的必需氨基酸比较齐全，而且含量也较多，属于完全蛋白质，同动物蛋白质一样，具有较高的营养价值。

(2)消化率的比较：植物蛋白多存在于植物细胞内，而植物细胞是由纤维素构成的。纤维素会阻碍蛋白质与消化酶接触，所以消化吸收率低，因此，植物蛋白在加工前，蛋白质的消化率是很低的，如干炒大豆消化率仅为50%，煮熟的整粒大豆消化率也只有60%左右。而大豆做成豆浆消化率可达85%以上，制成豆腐、豆腐干等各种豆制品后，消化率则可达92%～96%。因此，豆制品的蛋白质消化率与动物蛋白质消化率比较，两者是不相上下的。

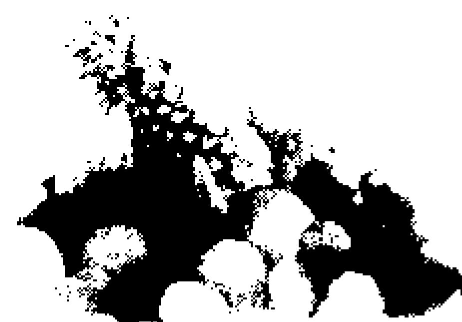
(3)胆固醇含量的比较：肉、鱼、禽、蛋等动物蛋白都含有胆固醇，而大豆蛋白不含胆固醇而含豆甾醇。豆甾醇虽不能被人体吸收，但可抑制小肠对胆固醇的吸收。因此，若经常食用豆制品，不仅可以获得丰富的蛋白质，还可以避免胆固醇过高带来的血管硬化和心脑血管疾病的有害影响。

(4)大豆中含钙、磷、铁较多，对人体有益：每100克大豆含钙426毫克，磷532毫克，铁11毫克；每100克猪肉含钙11毫克，含磷320毫克，含铁0.7～2.3(瘦肉)；每100克鸡蛋黄含钙134毫克，磷532毫克，铁7.2毫克。这些矿物质都是人体必需的成分，大豆都高于肉、蛋类食品。

从以上比较看，大豆对人体的营养价值是较高的。

5. 豆腐的防病保健功效

豆腐是大豆加工制品，人们经常食用，其特点柔软细嫩，清爽

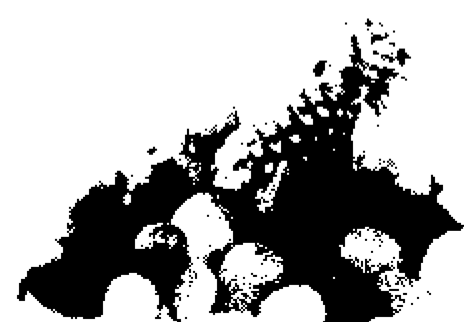


适口，历来就受到人们的欢迎。

（1）常吃豆腐能降低人体胆固醇：豆腐虽然含脂肪，但不含胆固醇，肥胖者和心脑血管患者常吃豆腐，具有降低胆固醇、防止血管硬化的作用。美国的一项最新研究结果表明，每天食用豆制品不仅可以使人体内低密度脂蛋白（俗称“坏胆固醇”）和三酰甘油的含量有轻度下降，同时还能减轻妇女更年期症状。通过血脂测定发现，每天食用豆制品可以使低密度脂蛋白下降3%，三酰甘油含量下降6%。豆腐中还含有一定量的维生素E，有利于人的生长发育，保持青春活力，与延缓衰老有密切联系。并能改善微循环，促进毛细血管增生，也有利于动脉硬化的改善。点豆腐用石膏和卤水，含钙和镁盐较高。钙对小儿骨骼与牙齿生长有特殊意义，而镁盐对心肌有保护作用，对动脉硬化和心脏病患者减轻病情有益。

（2）常吃豆腐能防老年性痴呆：据美国的一项研究发现，老年性痴呆是由于老年人大脑中缺乏乙酰胆碱。乙酰胆碱是神经细胞传递信息的化学物质，这类物质的缺乏或减少均可直接影响人的思维记忆和全身肌肉的调控、平衡力，导致记忆力减退，反应迟钝，行动迟缓等。而豆腐恰好含有一种能够使乙酰胆碱含量增多的成分——磷脂酰胆碱。磷脂酰胆碱进入人体内，便会释放出胆碱，可以弥补老年人乙酰胆碱的不足，使神经细胞的信息传递恢复正常，使疾病症状得以改善。

（3）多吃豆腐可防乳腺癌：美国一研究单位通过实验证实，大豆中含有的植物型雄性激素，能有效地抑制动物体内雌激素的产生。而雌激素水平过高被认为是引起乳腺癌的重要原因之一。研究者曾对一组雌性猎豹作了试验，长期经常摄入大豆的雌性猎豹体内雌激素明显较低，但一旦停止摄入大豆，体内雌性激素水平又会马上升高。另一组对雌性白鼠的试验显示，经常摄入大豆豆粉的一组白鼠患乳腺癌的比例较不常食用豆粉的一组白鼠要低70%。研究者还发现，亚洲，尤其是北亚妇女中，乳腺癌患者的比例只及美国妇女的12.5%，其原因很可能与亚洲妇女的饮食中有



丰富的大豆和大豆制品有关。引人注目的是，在美国的亚洲移民中，女性患乳腺癌的比例仍小，但她们的下一代却又明显升高。这与她们下一代的生活习惯及饮食传统食谱有一定联系，其中很可能就包括对大豆的食用比上一代人减少有关。所以，提倡妇女多吃豆腐等大豆制品。

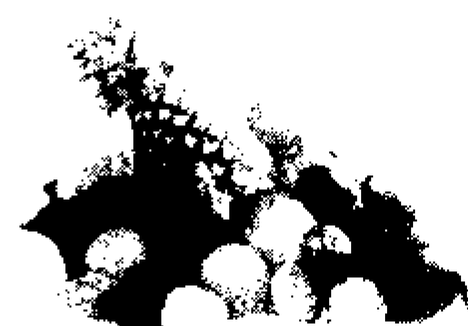
(4)豆腐中含有植物脂肪及酶等，有滋润皮肤、消除雀斑等美容功效。故民间有"豆腐店里出西施"和"豆腐西施"之说。《中国饮食民俗学》一书中说："豆腐嫩，色白，多吃会使人皮肤又白又嫩。豆腐店主的女儿多吃豆腐，所以长得很漂亮。"

(5)中医学认为，豆腐性味甘凉，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。《本草纲目》载豆腐："宽中益气，和脾胃，消胀满，下大肠浊气。"《随息居饮食谱》载豆腐："清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊。"中医认为，豆腐可以治一些常见病，比如：①用豆腐 500 克，用米醋炖后吃下，每日 2 次，可治痢疾。②嫩豆腐 500 克，加陈皮 5 克，桔梗 5 克，一齐放入锅内，加水两碗浓煎，就温把豆腐吃下，可治老年咳嗽。③豆腐 500 克，麦芽糖 100 克，生萝卜汁 1 杯，混合煮开，日服 2 次，可减轻气管炎引起的哮喘。④用豆腐 300 克，加白糖适量，上火蒸透，每晚睡前服用，对治感冒咳嗽初起有一定疗效。

因为豆腐具有益气和中、生津润燥、清热利尿解毒的功效，中医常用其辅助治疗妇女更年期的不适。如潮热面红、夜间盗汗、心悸烦躁、忧郁失眠等，运用吃豆腐或其他豆制品的方法，可收到减轻不适的明显效果。

6. 大豆及其制品的食物最佳搭配

豆腐富含蛋白质和钙质，且易消化吸收，物美价廉。但豆腐的不足之处是它所含的大豆蛋白中蛋氨酸含量较低，若单独食用，蛋白质利用率低。如果搭配一些别的食物同吃，就会使大豆蛋白中较少的蛋氨酸得到补充，使整个氨基酸的配比趋于平衡，人体就可



以充分吸收利用豆腐中的蛋白质、氨基酸也更全面。

(1)豆腐加蛋、肉营养利用率更高:蛋类、肉类蛋白质中的蛋氨酸含量较高,吃豆腐应与这类食物混合搭配,如豆腐炒鸡蛋、肉末豆腐、肉片烧豆腐等。这样搭配食用,便可提高豆腐中蛋白质的利用率。“豆腐鸡蛋花汤”是一道便宜、方便、鲜美、营养丰富的汤面。其做法是:面条250克,豆腐250克,鸡蛋2个,黄瓜50克;先将豆腐切条,黄瓜洗净切条;将面条放入沸水锅内,煮至八成熟时,捞出;锅内放入鸡汤烧沸,再放入面条、豆腐煮沸,将搅匀的鸡蛋液下入锅内,再放入精盐、味精、胡椒粉、黄瓜条,烧沸后即可出锅食用。“豆腐肉圆”也是一道好菜,其做法是:将猪肉500克洗净,斩成蓉放入盆内,加入适量酱油、味精、葱、姜、精盐拌匀;豆腐放锅内煮一下,捞出压成泥,放入肉盆内拌匀,调好味,然后将豆腐肉泥做成一个个圆子,放入油锅内煎黄,出锅装盘;另一锅内放水烧沸,放入豆腐肉圆,烧至熟而入味,出锅即成。

(2)大豆加谷类食物可增加营养成分:大豆及大豆制品宜和谷类食物同食,营养效果会更好。在粮食中,大豆的蛋白质含量最高,500克黄豆蛋白质的含量,相当于1 000克瘦猪肉、6 000克牛奶的蛋白质含量。而且黄豆所含的氨基酸也与人体的需要较接近,有些谷类蛋白质中没有的氨基酸,大豆制品中含量却很高。所以,大豆及大豆制品与谷类食物同食,营养素更全面,更丰富。怎样与谷类食物同食呢?

一是提倡米和大豆、或面和大豆混合食用,做米饭或面食,可增加香味和营养成分。比如“小窝窝头”,就是用玉米粉400克,黄豆粉100克,加入白糖、糖桂花加水揉成面团,搓成条,揪成小面剂,搓成小球,上笼蒸熟而成。还有“高桩馒头”,是用1 500克面粉加入黄豆粉500克,栗子粉500克,和匀用酵母粉发面做成馍,上笼蒸出馒头吃,这比单用白面蒸馒头好吃得多。

二是在吃豆腐、腐竹或喝豆浆时,同时配食面包、玉米饼子、馒头、米饭等,也可起到搭配混合的功效。大豆与谷类食物合食,可



以起到食物中营养的互补作用，有利于提高食欲，增加营养和增强消化吸收功能，是一种健康膳食的吃法。

(3)大豆加胡萝卜、南瓜搭配有利于维生素A的吸收：胡萝卜、南瓜都含有丰富的胡萝卜素，其到人体内可转化为维生素A。维生素A在人体中的作用很大，可维持正常视觉，加速生长发育，维护上皮组织正常形成，还可防癌。人体缺乏维生素A，暗视能力就会降低，出现夜盲症、毛囊角化和干眼病，儿童生长发育受阻。维生素A为脂溶性，能溶解于脂肪而不能溶解于水，只有脂肪可促进维生素A(还有维生素D、维生素E、维生素K)才能被人体吸收。大豆中脂肪含量丰富，可促进维生素A被人体吸收，可见大豆与胡萝卜、南瓜搭配食用对人体吸收维生素有益。

(4)豆腐加海带又减肥又防病：豆腐含水量大，可达85%～90%，含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B及烟酸较多，含脂肪、糖类较少，并有益气和中，生津润燥，清热解毒的功效。《本草纲目》载：豆腐"宽中益气，和脾胃，消胀满，下大肠浊气"。《随息居饮食谱》载：豆腐"清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊"。豆腐中含有较多的皂苷，能阻止动脉硬化，抑制脂肪吸收，起到减肥作用。

海带含钙、磷、铁等丰富，其所含甘露醇等物质，具有降血压、降血中胆固醇、利尿消肿等作用。中医认为，海带性寒，有通经利水、化淤软坚、消痰平喘等功效，可治高血压、高脂血、肾炎水肿、经期烦躁、小儿暑期生痱子、皮肤湿毒瘙痒诸症。

此二物搭配能促进有害物质排泄和起到减肥等作用，并可防止动脉硬化，减少心脑血管疾病的发生。豆腐中的皂苷能促进体内碘的排出，海带含碘丰富，可防止体内缺碘症的发生。

(5)豆腐加木耳减肥防病：豆腐、木耳都富含钙、磷物质，有利于骨骼发育，可防小儿软骨病和中老年人骨质疏松症。木耳有益气养胃润肺、凉血止血的作用。豆腐木耳相配合脂肪、糖类化合物少，是减肥佳品。豆腐还有益气、生津、润燥功效，对高血压、高脂血症、糖尿病、心血管病有防治作用。



(6)豆腐加鱼可提高营养价值:豆腐中蛋氨酸和赖氨酸含量相对较少,苯丙氨酸含量较高;而鱼体内蛋氨酸和赖氨酸含量则非常丰富,苯丙氨酸含量却相对较少。这两者搭配起来吃,可取长补短,相辅相成,大大提高了营养价值,对人体营养全面补充有益。

还有,豆腐和鱼含钙都较多,而鱼体尤其内脏含维生素D丰富。因为维生素D可帮助人体吸收钙质,两者同食有利于人体对钙的吸收利用,据测定钙的吸收率可达20多倍。人们喜吃豆腐炖鱼头,不仅风味特别鲜美,而且营养极为丰富,特别适合孕妇和老年人食用。平时炖鱼吃,加上豆腐搭配,确实是一道营养保健的佳肴。俗语说:"千炖豆腐万炖鱼",就是说,要用小火,炖得时间长一些。豆腐里的天门冬氨酸,鱼里的谷氨酸,都是出鲜味的,不用加味精,味道就很鲜美。

(7)豆腐加草菇有治病效果:豆腐含脂肪少,含糖类也少。草菇营养价值很高,蛋白质可达37.13%,脂肪含量也很少,只有2.06%,含糖类只有9.88%,相反含纤维素较多达9.18%,还含有人体必需的8种氨基酸在内的17种氨基酸等物质。因此说,草菇营养价值高,也有减肥防病效果。

豆腐与草菇搭配食用,有利于健脾胃,提高食欲和营养吸收,可作为高血压、高脂血患者、肥胖者的辅助食疗菜肴,也适合中老年人食用。

(8)豆腐加虾仁搭配适合老年和肥胖者食用:豆腐宽中益气,生津润燥,清热解毒,消水肿。虾仁含高蛋白、低脂肪、低糖类,而钙、磷含量高。豆腐配虾仁,容易消化,对高血压、高脂血症、动脉硬化和肥胖者尤宜,尤其适合老年人和肥胖者食用。

(9)豆腐加韭菜搭配食用可提高性功能:韭菜有促进血液循环,增进体力,提高性功能,健胃提神等功能。豆腐有宽中益气、清热散血、消肿利尿、润燥生津的作用。此二物合用,韭菜炒豆腐,可有效防治阳痿、早泄、遗精、遗尿、大便干燥、癌等症。

(10)豆腐加白菜搭配食用保平安:俗话说,"白菜豆腐保平



安”。这话有道理，就是说常吃白菜烧豆腐之类的菜，人会少生病，有利健康。这是因为豆腐含有优质蛋白质及多种矿物质钙、磷等，并有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳等功效。大白菜富含胡萝卜素(维生素 A 原)、B 族维生素、烟酸、粗纤维、蛋白质、钙、磷、铁等，味甘，性平，有养胃利水、解热除烦等功效。

此二菜搭配食用，比较素，利消化，营养又全面，人常食会少患病，保健康。

(11)豆腐加玉竹搭配食用可美肌丽颜：玉竹味甘，性微寒，有养阴润燥、生津止渴的作用。豆腐含有丰富的蛋白质，益消化，能清热，益气和胃，不含胆固醇。《本草纲目》说：豆腐“宽中益气，和脾胃，消胀满，下大肠浊气”。《随息居饮食谱》说：豆腐“清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊”。

故此菜助消化，清虚热，能温暖身体，消除疲劳，美肌益颜。主要是因为此菜可增强血液循环，排出浊物，久服自然亮丽肤色，滋润肌肤。

(12)豆腐加黄瓜搭配合用可清热解毒：黄瓜含胡萝卜素、维生素 C、维生素 B、烟酸特别丰富。中医认为，黄瓜能清热、利水、解毒，可防治烦渴、咽喉痛、火眼、烫伤等症，是抗肿瘤、美容、减肥佳品。豆腐性味甘凉，也具有益气和中，生津润燥，清热解毒的功能。故此二物搭配合用，有清热解毒、消肿利尿、止泻、镇痛的作用，对高血压、肥胖症、癌症、水肿、糖尿病也有防治功效。

(13)豆腐皮加香菜梗可促麻疹透发：香菜味辛，性温。《本草纲目》说：“芫荽，性温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气，故痘疮出不爽快者，能发之。”《嘉祐本草》说：“芫荽消食，治五脏，补不足，利大小肠，拔四肢热，止头痛疹疹，疏痘疮不出……”豆腐皮(腐竹)性味甘平，有清肺热、止咳、消炎、养胃、解毒的功效。

故此二物搭配成菜可促进麻疹透发，亦可健胃、祛风寒、除尿臭、阴臭。

(14)豆腐干加青蒜苗搭配食用有杀菌作用：豆腐干具有益气、



利脾胃的功能，营养丰富，且有清热解毒作用。青蒜苗含有蛋白质、氨基酸、辣蒜素，有杀菌、消炎、生发和抑制癌细胞的特殊功效。

(15)黄豆芽加榨菜搭配食用有多种功效：榨菜增进食欲，帮助消化。黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、防止血管硬化及降低血液中胆固醇等功效。常吃此菜还可以洁白皮肤及增强免疫力，少生病，还可抗癌。

(16)豆腐加油菜搭配清热止咳：豆腐含有丰富的植物蛋白。中医认为，豆腐性味甘凉，具有益气和中，生津润燥，清热解毒的功效。《随息居饮食谱》载：豆腐"清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊。"中医认为，油菜有散血、消肿之功能，而且含有丰富的维生素和植物纤维素，有清肺止咳的功效。

(17)豆腐加萝卜搭配利于消化：豆腐属于植物蛋白，多吃会引起消化不良。萝卜有宽中下气，消积化痰等功效。《日用本草》说萝卜："宽胸膈，利大小便……"萝卜中含有大量粗纤维，能刺激肠胃道，使肠胃道蠕动加快，利于消化。还可减少有毒食物的残渣在胃肠道停留的时间，对身体健康有利。因此，萝卜消化功能强，若与豆腐搭配食用，有助于人体对豆腐营养的吸收。

7. 豆制品搭配食用食谱举例(食谱8例)

豆制品主要是指大豆制品，豆制品的吃法很多，以豆腐为大众普遍食用。因豆腐是熟食品，可凉拌，可烧块，也可炒食，只要搭配合理，不但吃着口味香，还会使营养更加丰富，对身体健康极为有益。

食谱举例：

虾仁拌豆腐

【用料及制法】

嫩豆腐250克，熟虾仁100克，香菜25克，香油(喜辣味者可用辣椒油)25克，精盐3.5克，味精1克。

将嫩豆腐放入碗内，放入沸水浸烫消毒后，放入凉开水盆内浸



凉，捞出控去水分，切成2厘米长、1厘米宽、0.3厘米厚的片；虾仁蒸熟或用油滑熟，大的切成两段；香菜洗净消毒，切成细末。将豆腐片放入盘内，上面放上虾仁，加入香油（或辣椒油）、精盐、味精，撒上香菜末，拌匀即可食用。

【色味及营养】

白中缀有黄色，豆腐软嫩，虾仁鲜美。豆腐、虾仁都富含蛋白质、钙质、脂肪较低。香菜味清香，开胃，含钙、磷、铁、维生素C丰富。此三物相配，营养丰富，易于消化，可防治高血压、高脂血症、动脉硬化和肥胖症，尤适合于老年人食用。因是凉拌，可作夏日菜肴。

冷豆腐

【用料及制法】

嫩豆腐500克，熟肉丝100克，熟海带20克，酱油75克，料酒40克，芥茉3克，葱花15克，高汤80克。

将鲜嫩豆腐用凉开水洗净，切成3厘米见方的块，放入冰箱内冻凉；海带洗净，切小块；芥末用开水发成糊。锅置火上，放入高汤、料酒、酱油和海带块，用旺火烧开，煮片刻后停火，过滤，晾凉，成为调味汁。另外一碗内，放入熟肉丝、芥末糊和葱花，浇入凉的调味汁搅匀。食用时，冷豆腐盛盘内，与调味汁一起上桌，调味食用即可。

【色味及营养】

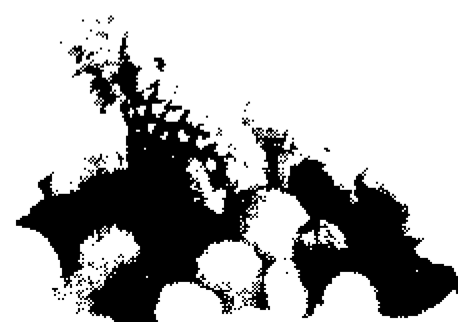
鲜嫩香辣，冰凉可口，是夏日佳品。豆腐、海带富含钙质，豆腐、肉富含蛋白质。此菜营养丰富，特别是补钙佳肴。此菜有利减肥和防治高血压、高脂血症等病。

木樨豆腐

【用料及制法】

豆腐250克，鸡蛋2个，水发黄花50克，水发木耳15克，花生油75克，酱油20克，精盐2.5克，花椒面2克，葱花少许。

将豆腐洗净，切成1厘米见方的小丁；鸡蛋打在碗内，搅匀打



散；黄花菜掐去硬头，洗净，切成短段；木耳洗净，切成小块。

锅置火上，放油 50 克，烧至六七成热，将鸡蛋液倒入，煎成蛋饼，取出晾凉，切成与豆腐丁大相同的小方丁。将锅再置火上，放油 25 克，烧至七八成热，用葱花炝锅，炒出香味后，将黄花菜段、木耳块、豆腐丁、鸡蛋丁陆续放入，翻炒片刻，再下入酱油、精盐、花椒面炒拌均匀，即可盛盘食用。

【色味及营养】

色形俱佳，软嫩鲜香。鸡蛋、豆腐和木耳、黄花都营养丰富，且富含钙质、蛋白质。豆腐加入鸡蛋是最佳搭配方案，可增加豆腐中的蛋氨酸，有利于豆腐中的蛋白质和钙的吸收。

香椿煎豆腐

【用料及制作】

香椿 100 克，豆腐 100 克，花生油 60 克，酱油 20 克，精盐 3 克，白糖 2 克，味精 2 克，料酒 2 克，水淀粉 10 克，鲜汤 200 克。

将豆腐切成长方形大块；将香椿洗净，择去老梗，留嫩香椿芽 50 克，用开水泡过，即浸入冷水里冷却，捞出控干水分，切成末。炒锅下入油 50 克，烧至八成热，先把豆腐滑入油锅内，边煎边晃动，两面翻身煎黄后，再加入酱油、鲜汤和各种调味料，烧煮后把香椿末撒在豆腐上，烧开后即勾芡，淋熟油 10 克，起锅装盘即成。

【色味及营养】

色泽金黄，入口清香。豆腐、香椿都富含钙质，故此菜是补钙佳品。

虾仁豆腐脑

【用料及制法】

豆腐脑 250 克，虾仁 25 克，花生油 100 克(约耗 20 克)，料酒 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱花 5 克，姜片 2 克，蒜泥 3 克，湿淀粉 15 克，鸡蛋清半个，熟化猪油少许，鲜汤适量。

净虾仁加盐水洗净，用净布吸干水分，加入料酒、少许盐、蛋清、湿淀粉拌匀，腌渍片刻。锅置火上，放花生油烧至五成热，下入



虾仁滑透，捞出；锅内留少许底油回到火上，烧至七八成熟，下入姜片、蒜泥爆香，放入虾仁和适量鲜汤煮沸，加入盐和味精，烧两开，用湿淀粉勾薄芡，淋上猪油，撒上葱花、胡椒粉搅匀，即成卤汁。

豆腐脑家庭制法：将豆腐粉 250 克，放入盆内，加水 750 克，调成粉糊（糊要均匀，不要有小疙瘩），用布包起挤压过滤，清除杂质与颗粒，过滤的浆水即为制豆腐脑的"生浆"。然后把锅置火上，放水 750 克烧开后改用中火，缓缓分次倒入"生浆"，边倒边搅拌均匀，水温在 95℃，微沸水为宜。将熬好的"熟浆"趁热倒入保暖盆内，先倒入 60%左右的"熟浆"，冲入石膏水，再将剩下的"熟浆"倒入搅匀。经石膏的作用，"熟浆"即结成软脑状，豆腐脑即成。

将豆腐脑盛入碗内，加入卤汁即可食用。

【色味及营养】

豆腐脑色白微黄，软嫩可口，营养全面，虾仁中的蛋氨酸可补充豆腐中蛋氨酸的不足，有利于蛋白质的吸收利用。豆腐脑和虾仁富含钙，故此品是补钙之品。

豆腐干拌白菜心

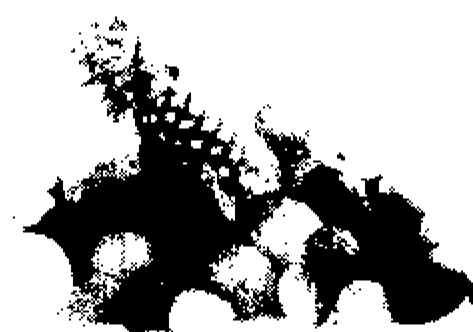
【用料及制法】

豆腐干 200 克，白菜心 300 克，香菜 50 克，花椒油 25 克，精盐 2.5 克，甜面酱 20 克，味精 1 克。

将豆腐干洗净，切成 3 厘米长的细丝，放入碗内，用沸水浸泡，使之变软并杀菌；捞出，用凉开水搅凉，控去水分，码在盘内；白菜心洗净，切成与豆腐干同样的丝，也用沸水焯烫一下，取出晾凉，放入盛豆腐干丝的盘中；香菜洗净，切成 1.5 厘米长的段，放在白菜丝的上面。在一碗内，放入甜面酱、精盐、花椒油、味精，调成味汁，然后浇在豆腐干丝盘内，拌匀即可食用。

【色味及营养】

软嫩鲜香，清爽利口。豆腐干、白菜、香菜都富含钙质，加之清香可口，易于消化，是很好的补钙食品。白菜、香菜富含维生素 C，可补充豆腐干维生素 C 的不足，对人体健康有利。



油菜烧腐竹

【用料及制法】

水发腐竹 200 克，油菜 150 克，猪肥瘦肉 50 克。花生油 500 克（实耗 50 克），湿淀粉 15 克，葱花 5 克，姜丝 2 克，蒜片 2 克，盐 2.5 克，味精 1 克，酱油 25 克，料酒 5 克，白糖 8 克，鲜汤适量。

将水发腐竹切成 3 厘米长的段，控去水分；油菜洗净，切成段，在沸水中焯烫至断生，捞出透凉，沥净水分；猪肉洗净切成薄片，装入碗内，用湿淀粉上浆。

锅置火上，放入花生油烧至五成热，分别投入腐竹段、肉片，用筷子划散，滑至七八成熟时，倒入漏勺，沥干余油。原锅留少许底油，烧至七八成热，放入葱花、姜丝、蒜片、爆出香味，放入酱油、盐、糖、料酒和适量鲜汤，烧开滚上两滚；见汤汁转浓时，投入腐竹段、油菜片、肉片，再烧片刻，加入味精，颠翻几下，用湿淀粉勾芡；见芡汁裹匀腐竹段时，淋上少许明油，即可出锅食用。

【色味及营养】

鲜香味美。猪肉含有蛋氨酸，可补充腐竹蛋白质中蛋氨酸的不足，可充分吸收蛋白质。腐竹含钙丰富，猪肉中含有维生素 D，有利人体对钙的吸收。

豆腐皮鸡蛋汤

【用料及营养】

豆腐皮 75 克，鸡蛋 2 个，番茄 50 克，香油 8 克，精盐 2.5 克，味精 1.5 克，鲜汤适量。

将豆腐皮用温水泡软，取出，沥净水分，切成长方片；鸡蛋打入碗内，调散成液；番茄用热水烫一下，剥去皮，去籽，切成薄片。锅置火上，放入适量鲜汤、盐，烧开后，下入豆腐皮氽煮片刻，然后将调散的鸡蛋液缓缓倒入，边倒边用手勺搅开，见蛋液凝结成花形上浮时，放入味精、番茄片，烧开滚上一滚，加入味精，淋入香油，即可盛出食用。



【色味及营养】

色泽美观，汤鲜味美，清香适口。豆腐皮和鸡蛋是最佳搭配，营养齐全，且番茄补充大量维生素C，更有利于营养的吸收和补钙。

8. 不能过多吃豆腐

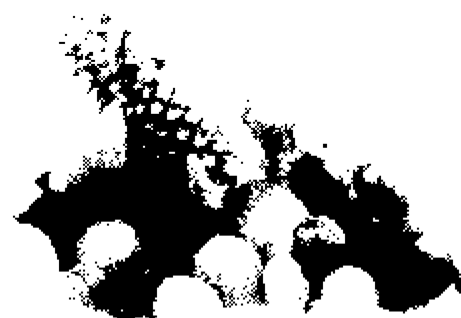
豆腐好吃，营养价值高，且有保健作用。但如果过多食用也不利人体健康。这是因为，制作豆腐用的是大豆，大豆中含有一种叫皂角苷的物质，虽然它能预防动脉粥样硬化，但同时又能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐，很容易引起人体的碘缺乏。

豆腐中含有极丰富的蛋白质，如果一次食用过多，不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，吸收不好，出现腹泻等症状，甚至导致缺铁性贫血，表现为疲倦、瞌睡等。

在正常情况下，进入人体内的蛋白质，经过代谢，废物由肾脏排出，但是老年人，由于肾脏排泄能力下降，如果大量吃豆腐，就会加重肾脏负担，不利于人体健康。所以，尤其是老年人、肾脏患者、缺铁性贫血患者、痛风患者，更要适当控制豆腐的食用量。老年人更不宜过量食用豆腐，人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过量的植物蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，会加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。另外豆腐性偏寒，胃寒、易腹泻、腹胀之脾虚者，或常有遗精之肾亏者，痛风患者、动脉硬化患者也不宜吃豆腐。

9. 吃臭豆腐要当心中毒

有一种用豆腐加工制成的臭豆腐，很多人喜欢吃，说“臭豆腐闻起来臭，吃起来香”，臭豆腐确实有一种特殊味道，令很多人喜欢吃。但必须提醒大家，吃臭豆腐有中毒的危险，表现为，当吃过臭豆腐后，如果出现浑身无力、头疼、头晕、食欲不振、视力模糊、眼睑下垂、语言受阻等现象时，就可能是发生中毒了，这时应立即去医院检查治疗。



为什么吃臭豆腐会中毒呢？原因有二：一是臭豆腐在制作过程中（多指土办法），一般先将一大块豆腐煮熟后切成若干小块，再一层层地放入缸、盆等容器中，然后将容器密封发酵。在这个过程中的最后环节，即封口时，一种有毒菌体——肉毒梭菌也随之在容器内安家落户，繁衍后代。因为肉毒梭菌是一种厌氧菌，密封缸正好为它提供了生存繁殖的环境。肉毒梭菌一旦进入人体，就会发生以上所说的症状。二是臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每千克含 4.9 克，含硫化氢平均每千克 16.5 毫克。这两种物质都是蛋白质发酵前期的毛霉菌种，发酵后期受其他细菌污染，也会使人致病。

避免吃臭豆腐中毒的办法有三：一是在自家土法制作臭豆腐时，用作密封的材料最好有一定透气性，如用荷叶、纱布等，而不要用塑料薄膜之类不透气的材料，可避免肉毒梭菌的生存和繁衍；二是在食用前，最好先将臭豆腐在锅内蒸半小时，以杀死肉毒梭菌后再食用；三是臭豆腐一次不要食用过多，以限制毒菌的摄入量，防止中毒。

10. 豆腐渣完全可以做食品吃

豆腐渣是做豆腐剩下的下脚料，有的人都用来做猪和鸡的饲料。其实豆腐渣中还含有丰富的营养，人完全可以食用，将其视为残渣扔掉实在可惜。据测定，豆腐渣中除含有 87％的水分外，每 100 克还含有蛋白质 2.6 克，脂肪 0.3 克，糖类 7.6 克，钙 16 毫克，磷 44 毫克，铁 4 毫克，以及维生素 B_2、烟酸等，只要经过适当加工后，完全可以作为食品供人食用。

据有关资料报道，豆腐渣搅拌后再进行处理，可得到一种新型食品原料，可做比较高档食品的掺加料。比如，在面包、小甜饼干、蛋糕等食品的原料内，掺入 30％～50％的豆腐渣，不仅可以降低成本，而且做出的食品会更加口感柔软、松散暄腾、味道鲜美。这种新食品原料含 20％蛋白质，15％脂质，40％糖质，15％的粗纤维



以及亚油酸、磷脂酰胆碱等成分，可提高食品的营养素。

家庭食用豆腐渣可加入些蔬菜、肉类炒食，味道很好，营养丰富。如：

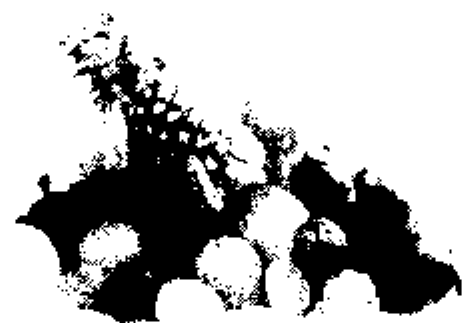
“白菜炒豆渣”，将豆渣500克，挤干水分，放入锅内炒至干熟；白菜洗净切段；锅内放植物油烧热，下入少量葱花煸香，倒入豆腐渣煸炒一段时间，再加入白菜段煸炒，加入精盐炒至入味，点入味精搅匀，出锅即成。

“豆渣锅贴”也是一道好饭，做法是：取750克豆腐渣，挤干水，放入锅内炒干，出锅放盆内；将韭菜100克去杂洗净，切碎后放入豆渣盘内，加入虾皮50克，精盐拌匀成馅；将面粉500克，放盆内加水和匀成面团，放桌上揉匀，揪成一个个小面团，擀成面皮，包入豆渣馅成锅贴生坯；平锅烧热擦油，放入锅贴生坯，加少量水烧至熟，出黄色时出锅即成。

11. 豆浆营养保健价值好

豆浆是大豆加工制成的浆汁，含水量高，除含钙低于豆腐外，其他营养素的含量与豆腐不相上下。豆浆具有较高的营养价值，而且比较容易消化。黄豆经过水泡、碾磨、过滤、煮沸这些制作过程，把妨碍人体对黄豆蛋白质消化的两种因素——胰蛋白酶抑制素和粗纤维去掉了，所以，豆浆的消化率也提高了。我国城市一些居民习惯早餐喝豆浆搭配蛋糕、玉米饼子等食用，是很好的健康膳食习惯。

豆浆是一种价廉物美的滋补饮料，不但富含蛋白质、矿物质和维生素，而且是一种营养丰富的保健品，还可防治疾病。豆浆和豆腐中都含有大豆皂角苷，其具有抗菌作用，能抑制体内脂肪发生过氧化现象，防止动脉硬化，延缓衰老。豆浆中含有较多的异黄酮类化合物，具有抗癌作用，喝豆浆补充植物蛋白，可降低患乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的危险。人体内的麦氨酸缺少会使人发生气喘，而在豆浆内含有大量麦氨酸，气喘患者如果经常坚持每天早晨空



腹喝豆浆(加点盐)。气喘病会明显好转。冠心病发病与摄入铜不足有关,豆浆含铜丰富,常喝豆浆能防治冠心病。豆浆中淀粉少,是糖尿病患者的理想保健饮食。大豆中含有B族维生素,其中胆醇、脂醇对脂肪肝、肝萎缩、肝硬化有良好的治疗效果。大豆中含有人体必需的亚油酸,可降低血管中胆固醇,使血管软化,因而可防治动脉硬化、脑出血等疾病。豆浆中含有植物雌性激素,妇女每天喝400毫升豆浆,可以调节体内雌激素及孕激素水平,使分泌周期变化保持正常。《本草纲目拾遗》说豆浆:"凡人每清晨吃豆浆大有利益,可以免痨病之患……豆腐浆入阴分,泻火通淋。"也是说豆浆有很好的营养保健功效。

12. 豆浆与牛奶比较

国外的人比较习惯于喝牛奶,我们中国人则比较习惯喝豆浆,也有人称大豆为中国人的"奶牛"。很多营养学家研究发现,新鲜豆浆和牛奶一样,具有丰富的营养,而且有许多牛奶比不上的优点。

豆浆所含营养成分丰富,尤其是豆浆中的氨基酸成分对人体极为有益。它含有人体所需的各种氨基酸,富含大豆磷脂及不饱和脂肪酸,鲜豆浆与牛奶相当;而某些氨基酸,如冬氨酸、丙氨酸和胱氨酸的含量,豆浆高出牛奶3倍。由于豆浆不含胆固醇,故对患有高血压、心脑病、动脉硬化等病的患者非常有利,对有些因不耐牛奶的气味而无法食用牛奶且须补益的人更适宜喝豆浆。

豆浆含有丰富的蛋白质,其含量也高于牛奶。豆浆是植物蛋白,牛奶是动物蛋白,植物蛋白比动物蛋白更利于人体消化和吸收,且不易产生肠道过敏反应。豆浆中的脂肪、糖类低于牛奶,对于发胖的人更宜喝豆浆。

豆浆具有补虚润燥、清肺化痰的功效。《药性考》说豆浆可以"清肺补胃,润燥化痰"。《本草纲目拾遗》有"甜浆粥"一方,以豆浆煮粥吃,可以治虚弱消瘦、少气乏力等症,有补虚损、益肺胃、生津润肠的功效。《日华子本草》说豆浆可治呕吐、痢疾、皮肤发黄等病



症，老人为宜。现代医学认为，豆浆可用于治疗急性妊娠中毒，疗效明显。由于它含盐少，含维生素 B_1 和烟酸多，故对高血压和水肿等病可起到降血压和利尿消肿的作用。

总起来说，豆浆与牛奶相比有较多优点。

(1)豆浆易消化吸收：由于牛奶所含的动物蛋白质，消化吸收较难，故有脾胃虚弱证，表现为腹泻、食欲缺乏、腹胀、口中甜腻或口吐清水痰涎者，不宜饮牛奶，但豆浆却没有这些不良反应，可以说豆浆诸症不忌，老少皆宜。

(2)豆浆没有传染结核病或其他病的危险：奶牛在生病过程中，所生产的奶水，会带有病菌或病毒，如果消毒不完全、不彻底，人饮用后则有引起传染疾病的可能性，而豆浆则不存在这种情况。

(3)豆浆富含铁质比牛奶高：豆浆中含铁量是牛奶的 4 倍以上，经常依靠牛奶作为主要食品的婴儿，没有其他适宜食物来补充铁质，就很容易发生贫血症。所以，豆浆对于贫血病患者的调养也比牛奶作用强。

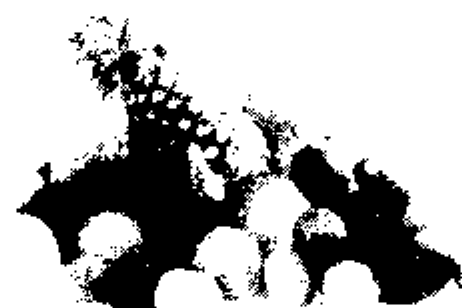
(4)豆浆气味芳香：有很多婴儿及吃流质食物的患者，对牛奶可能敏感，或不喜欢牛奶的气味，而豆浆口味清香爽口，能激发婴儿的食欲。

(5)豆浆价廉，牛奶较贵：这也是人们日常饮食中应考虑的问题，价廉物美自受欢迎。

把牛奶 250 克和等量豆浆(黄豆 1 份加水 8 份磨制而成)的营养价值比较会出现以下情况(表 2)。

表 2　250 克牛奶及豆浆营养成分比较表

营养成分	牛奶	豆浆	营养成分	牛奶	豆浆
蛋白质(克)	8.3	11.0	维生素 A(国际单位)	350	
脂肪(克)	10	4.5	维生素 B_1(毫克)	0.10	0.08
糖类(克)	12.5	3.8	维生素 B_2(毫克)	0.33	0.03
钙(毫克)	300	63	维生素 C(毫克)	0.5	
铁(毫克)	0.5	6.3			



从以上表可见，豆浆蛋白质在数量上是比得上牛奶的，但质量上却不及牛奶；豆浆的脂肪数量没有牛奶多，但豆浆的脂肪里含不饱和脂肪酸比牛奶多。另外，牛奶 500 克里含胆固醇 33 毫克，豆浆则不含胆固醇。豆浆含的维生素不及牛奶多。在矿物质方面，豆浆含的钙约为牛奶的 1/5，但含铁却比牛奶多得多。因此，为了营养的全面，可以在牛奶豆浆饮用中加以混合，来提高营养质量。比如一家人在食用的 4 份豆浆中可兑上 1 杯牛奶，豆浆的质量就提高了。

13. 喝豆浆 7 忌

人们以为喝豆浆很简单，但却忽略了喝豆浆也有很多忌讳。如果违背了这些忌讳，也会损失营养价值，甚至引起不良反应。

(1)忌生喝豆浆：生豆浆含有皂素、抗胰蛋白酶、脲酶等化学成分。皂素是一种配糖体，不仅对胃肠黏膜有刺激性，而且所含的皂毒素能破坏血液中的红细胞，可引起中毒，出现恶心、呕吐、腹泻。脲酶摄入人体后有害无益。有胃痛、脾虚、腹泻者更应忌生喝豆浆，以免加重病情。

(2)忌用豆浆冲鸡蛋：有人喜欢将生鸡蛋打入热豆浆中，搅拌了吃，认为这样两种营养丰富的食物合用，营养更丰富，有利于人体健康。其实适得其反。因为在鸡蛋中含有黏液性蛋白，它很容易与豆浆中的胰蛋白酶相结合，产生一种不易被人体吸收的物质，从而降低或失去了鸡蛋的营养价值。

(3)忌用红糖加入豆浆内：红糖是糖类的粗制品，它含有一定的有机酸和矿物质，其中的有机酸与豆浆中的蛋白质相结合，会产生变性沉淀物，影响人体对豆浆营养物质的吸收，因此切忌豆浆中加红糖。白糖加工后有机酸含量极少，影响不大。

(4)忌豆浆煮烧不透：豆浆中含有皂素和胰蛋白酶的抑制剂，对人体不利，只有在高温下它们才能被破坏掉，而没有煮透的豆浆，就会使这些有害的物质进入人体内，从而产生恶心、呕吐、腹泻



等症状。

(5)忌用豆浆送服药物:因为有些药物会破坏豆浆里所含的营养成分,同时豆浆里所含的钙质和铁质又会使有些药物降低其药效。尤其是当豆浆与四环素、红霉素等一类抗菌药物同时饮用时,情况更加明显。一般认为,饮豆浆与服药时间间隔30分钟为宜。

(6)忌过量喝豆浆:如一次喝豆浆太多的话,就会引起"过食性蛋白质消化不良",产生腹胀、腹泻等症状。尤其是对消化功能较差的老年人和幼儿,更不宜一次喝豆浆太多。一般来说,成年人每天喝豆浆1～2次,每次250～350毫升为宜,儿童每次喝200～250毫升即够。

(7)忌用保温瓶盛豆浆。有些人习惯用保温瓶盛豆浆,为的是保温,此做法必须纠正。豆浆中的皂苷能溶解保温瓶内壁沉积的水垢,使细菌繁殖,豆浆变性,有害身体健康。

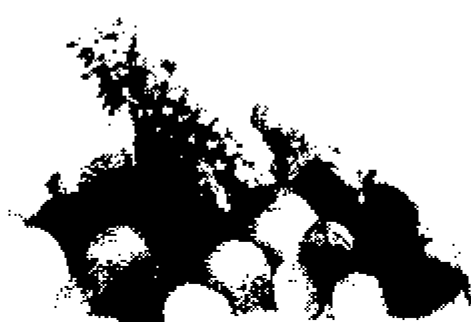
14. 豆腐干、百叶的营养成分及搭配吃法

半干豆制品还包括豆腐干(又称豆腐片)、百叶、干张皮等和豆腐丝。

豆腐干由豆腐脑翻动析水、包布、压榨、切制而成。色正有香气,块形整齐均匀,质地密实,咸淡适口,有弹性,无杂质,无异味为佳品。百叶(也作百页)系豆浆经挤压的片状制成。厚度不超过4毫米,柔软有拉力,豆香气浓,味淡为宜,上等百叶厚薄均匀,无破烂,无杂质,捏时成团,放开成张,有韧性,不粘手,无异味为标准。豆腐丝与百叶相似成丝状。

豆腐干的营养略同于豆腐。百叶与豆腐有较大差异,含蛋白质约是豆腐的4倍,脂肪是豆腐的10倍,糖类是豆腐的3倍。之所以有这么大的增加,主要是百叶的含水量大大小于豆腐。

豆腐干、百叶、豆腐丝均可炒、烧、烩、炸,还可烤、煮、卤、酱等,更可凉拌和氽汤,适宜多种形式烹制。在烹制豆腐干时,一般要将豆腐干再批成更薄更细的长条,放入开水锅中用沸水浸烫一两次,



然后再烧、炸、烩、煮等成菜。豆腐干既可与青菜共炒成青菜豆干丝，也可以与猪肉等做成荤素菜。百叶制作更颇有特点，切丝、切片、打结、卷裹等无所不适，可素炒，可凉拌，可做汤，也可与猪肉大菜共烩。

豆腐片、豆腐丝制法与百叶相似，更可制成卤制豆腐丝。用豆腐片或豆腐丝为主料，以食盐、花椒、大料、小茴香、桂皮为辅料，经切丝卤制而成。质量以色正味纯，粗细均匀，柔软有劲，咸淡可口，无杂质为标准。可直接吃，也可凉拌、炸炒。

芹菜拌干丝是一道常用的营养丰富，口味清香的好菜。取豆腐干 300 克，嫩芹菜 200 克。先将豆腐干切成丝，下沸水内焯一下，捞出沥干水；芹菜去根、叶洗净切段，下沸水中焯一下，捞出沥干；两物同放碗中，加入适量酱油、盐、味精、辣椒油、香油拌匀装盘即成。

豆腐皮可用千张皮 150 克，莴笋丝 250 克制作。做法是：将千张皮（百叶）切成细丝，下沸水中焯一下，捞起沥干；莴笋丝用细盐拌腌一下，挤去水分，两物同放盆中，加入葱、姜、糖、醋、酱油、味精、辣椒油、香油拌匀装盘即可。

肉烧百叶也是一道好菜。用猪肉 250 克，洗净切片，百叶切片；炒锅烧热，放入猪肉煸炒至水干，加入料酒、白糖、酱油、细盐、葱丝、姜丝、水，用旺火烧沸，再用文火焖至肉熟酥烂，再烧一段时间即成。

15. 腐竹的营养成分及搭配吃法

腐竹为豆腐浆煮沸后浆面所凝结之薄膜，又名豆腐衣、豆腐皮，也有用黄豆磨浆直接制成的。

每 100 克腐竹含水分 5.1 克，蛋白质 50.5 克，脂肪 23.7 克，糖类 15.3 克，钙 280 毫克，磷 598 毫克，铁 15.1 毫克，粗纤维 0.3 克，维生素 B_1 0.21 毫克，维生素 B_2 0.12 毫克，烟酸 0.7 毫克。腐竹的吃法很多，可炒、烧、炖、烩、凉拌，可素吃，也可荤吃，腐竹做



汤，风味别致，用瘦肉、海带、鸡丁、虾皮烩腐竹是绝顶好菜。

(1)凉拌腐皮的做法：豆腐皮2张，火腿丝25克，熟鸡丝50克，菠菜500克；先将豆腐皮用开水泡软，取出挤去水分切成丝，放入碗中；将菠菜洗净，用沸水烫一下，挤去水分，切成段，与腐竹丝拌匀装盘；再将火腿丝、熟鸡丝、盐、醋、糖、葱花、姜末、味精、香油浇盖在豆腐皮上即成。

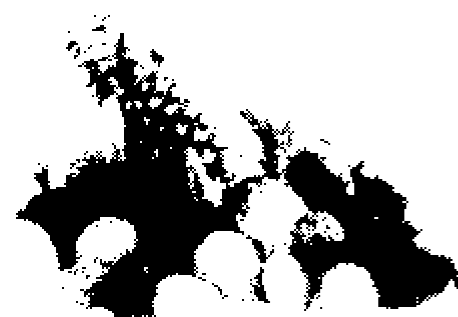
(2)腐竹烧肉的做法是：水发腐竹400克，猪肉500克，菠菜250克；先将腐竹洗干净，切成丝，猪肉洗净切块，菠菜洗净切段；炒锅烧热，下肉块、酱油、料酒煸炒，加入适量水和葱、姜、腐竹烧沸后，改用小火焖烧至汤汁稠浓时，点入味精装盘，去掉葱、姜；菠菜下入油锅中加盐煸炒，熟软后出锅装在盘四周即成。

(3)腐竹炒面可作主食用：其做法是，面条250克，水发腐竹150克，黄瓜100克。先将面条下入沸水锅中，煮熟后捞出过冷水；将腐竹洗净切段，黄瓜洗净切片；油锅烧火，下入葱花、姜丝、蒜片煸香，投入腐竹，加水适量，放入细盐、酱油、味精、醋烧至入味，再下入面条，撒入黄瓜片炒几下，出锅即成。

16. 南北豆腐各种搭配吃法(菜谱5例)

豆腐可以烹制出各种各样的菜肴、小吃，它可以单独成菜如拌豆腐、咸豆腐干等，也可以作主料、辅料，或充作调料。它可以作多种烹调工艺加工，切成块、片、丁，或炖或炸，冷盘热菜、汤羹、火锅样样皆能，所以民间有“豆腐得味，远胜燕窝”之说。我国东西南北各地区都有吃豆腐的习惯，吃法又各有不同，这里对不同地区的有特色的吃法略作介绍。

(1)东北锅塌豆腐：它主要是用鸡蛋和豆腐来做，特色在于一大块的圆形豆腐成了内馅，完整地包在蛋汁里面，由于用大圆锅来煎、大圆盘上菜，显得分量充足，很能显示东北人粗犷的特点。有意思的是，明明是东北菜馆，这道菜配的餐具却是刀叉，感觉有点像在吃比萨。切开来看也挺有趣的，煎蛋和内馅豆腐差不多厚，吃



一口尝尝，外香内滑，清淡中有浓浓的蛋香。做法是用日本豆腐，用奶油拌的粉汁，炸成金黄色，外面香脆，里面清淡，吃时蘸点椒盐或甜面酱，如不蘸酱就有香香的奶油味，既可当主菜，也可以当作下酒小菜。

(2)河南泥鳅钻豆腐：泥鳅钻豆腐是一种民间传统风味菜，具有浓郁的乡土气息，在许多地方都有制作，但以河南周口地区民间制作尤为出名。泥鳅钻豆腐，由于具有较高的营养价值和进补作用，已成为宴席饮宴上的名菜。具体烹制方法是：先将活的小泥鳅，置放在蛋清液的清水盆内，以排出脏物并洗净，沙锅内注入凉排骨汤，随即放入整块嫩豆腐和泥鳅，加盖慢炖稍许时间，泥鳅被热气所逼钻入豆腐内躲藏，待至汤沸后全部烫死在豆腐中，然后再经小火并加入多种调料烹制，汤清见底，十分美观，鲜嫩可口，堪称一绝。

(3)云南清汤豆腐：将豆腐洗净，切成小块，用少量松子、肉粒铺面，加少量几片辣椒点缀，放入大勺中，加入清水，烧开，下入豆腐块、松子、肉粒和鸡蛋清，烧开即成，可吃豆腐，喝汤，浓稠鲜味，豆腐香味浓郁，汤清味美，可口宜人。

(4)台湾煲仔豆腐：台湾的招牌豆腐煲仔豆腐是热气腾腾的，味鲜汤清，清淡可口。此菜材料丰富，先将豆腐切成块或条，下入油锅中煎至金黄色，然后与绿大葱、豆豉、洋葱、辣椒的切丁(或小块或条)共烩一煲，不但好看，且味道鲜美。豆腐外脆里嫩，稍有辣味，且先咸后辣，但能接受，是一道台湾很有特色的豆腐菜。

(5)农家豆腐：只不过用的是普通豆腐块挖空内里，酿入新鲜的肉泥，煎前用水浸泡，吃前马上用铁板(或平锅)加油煎熟上桌，热腾腾，香喷喷，有足够的鲜香味，营养丰富，用料方便，价格便宜，制作简单，故农家常做家常菜食用。此种吃法在南北方普遍食用。

17. 吃豆类食品避免与相克食物搭配

豆类食品品种多，营养丰富，是日常家庭常用食品。营养学家



指出，豆腐虽含有丰富的蛋白质，但蛋白质利用率低，缺少一种人体必需的氨基酸——蛋氨酸，只有和其他食物合理搭配食用成菜，才可以大大提高豆腐中蛋白质的营养利用，比如各种肉类、蛋类搭配合用，蛋氨酸较高，可以补充豆腐中所缺少的蛋氨酸。但是，如果豆腐与相克食物搭配，也会破坏营养成分，影响身体健康。

(1)豆腐与葱、菠菜同炒不利于钙的吸收：有的人喜欢同小葱炖豆腐或拌豆腐吃，也有的同菠菜煮豆腐汤吃，这都是错误的吃法，不利于人体对钙质的吸收。

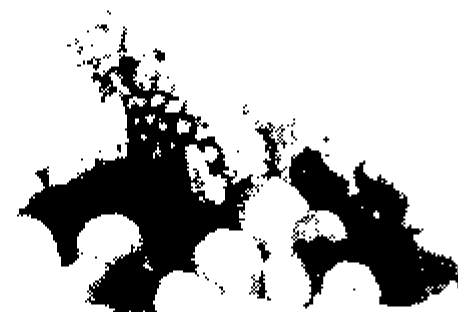
豆腐含有丰富的蛋白质、钙等营养成分，而葱和菠菜都含有较多的草酸。草酸与钙结合形成的色沉淀物草酸钙，使豆腐中的钙质遭到破坏。草酸钙是人体中难以吸收的，如果长期食用豆腐与葱、菠菜合配的菜，就会造成人体缺钙，易发生因缺钙引起的小腿抽筋、软骨症、骨质疏松、骨折等症。有的人在煮豆腐菜时用葱花调味，同样不利。

含草酸的菜还有鲜笋、苦瓜等，使用配菜时都要注意。如果在与豆腐炒菜前把含有草酸的蔬菜放在沸水中冲一下，就可以去掉大部分草酸，危害可大大减少。

(2)喝豆浆加蜂蜜或糖营养成分不易吸收：豆浆是由大豆制成的，含有丰富的蛋白质，其含量比牛奶还高。蜂蜜中含有75%左右的葡萄糖和果糖及少量的有机酸。蛋白质与有机酸结合会产生变性沉淀，不能被人体吸收，大大降低了营养价值。同样，红糖里有机酸也较多，如果喝豆浆加入红糖也会产生蛋白质结合，产生沉淀物，破坏营养成分的吸收利用。同理，蜂蜜也不要与豆腐同煮，二味结合易导致腹泻。

问题是，在日常生活中喝豆浆加蜂蜜或红糖的人不少见，这就在甜口的同时，破坏了营养成分的吸收，如常此下去，也会造成蛋白质营养不良的现象，影响身体健康。

(3)喝豆浆冲鸡蛋营养成分受损：在日常生活中，有些人喜欢用沸豆浆冲鸡蛋吃，认为这样营养更丰富，其实这是错误的做法。



豆浆中每 100 克含蛋白质 4.4 克，鸡蛋每 100 克含蛋白质 14.8 克，蛋白质进入人的胃肠，经胃蛋白酶和胰腺分泌的胰蛋白酶分解为氨基酸，而后由小肠吸收。但豆浆中含有一种胰岛白酶抑制物质，能破坏肠蛋白酶的活性，影响蛋白酶的消化吸收。还有，鸡蛋中含有一种黏性蛋白，能与胰岛蛋白酶结合，使胰蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白酶的分解。因此，不要用豆浆冲鸡蛋喝。

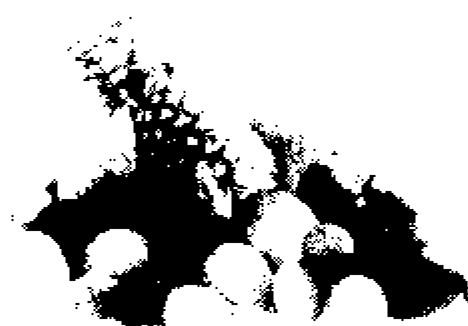
第四章　鸡肉、鸭肉、瘦猪肉的营养与搭配吃法



肉类已成为现代人饮食中一种主要食品。肉类的营养价值很高，是人体获得蛋白质量最多的食物源。肉类食品可满足人体每昼夜所必需60%～70%的脂肪，肉类食品还是人体所需矿物质的最好来源。肉类是人体所需B族维生素特别是维生素B_{12}的极好来源。据分析，每100克肉，可提供给人体18克左右的蛋白质，脂肪含量不同的肉虽然有很大区别，但含量也明显多于其他食品。人体若没有一定量的蛋白质和脂肪供给，热量就得不到补充，机体就会缺乏抵抗力，精神就会萎靡不振。

但是，如果吃肉不当，也会给人体造成伤害，比如吃肥猪肉过多，就会摄入过多的脂肪和胆固醇，使身体肥胖，导致血管硬化和心脑血管疾病，如高血压、心脏病、脑卒中等。

肉类食品所含营养成分不同，甚至有很大差别，比如肥猪肉每100克含脂肪89.5～91.1克，而鸡、鸭肉含脂肪则低得多，小鸡肉每100克含脂肪为7～10克，鸭肉每100克含脂肪6～18克，相差比较大。因此，1997年4月10日中国营养学会常务理事会通过的《中国居民膳食指南》中提出“经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。”



1. 营养膳食宜多吃鸡肉、鸭肉

鸡肉、鸭肉中脂肪含量比猪肉少得多，而每 100 克肥鸡肉含蛋白质 16.6 克，而肥猪肉每 100 克含蛋白质 1.6 克。鸡肉比猪肉多得多，鸭肉与鸡肉相近。脂肪、蛋白质虽然都是人体所需要的营养，但过多摄入脂肪对人体有弊，而蛋白质则利多弊少。

中医认为，鸡肉味甘、咸、性平，有温中益气、补精添髓、强腰健骨、益五脏、健脾胃、活血脉及强筋骨的功效，可用于治疗久病体虚、产后亏损、阳痿遗精、肾虚耳聋、潮热盗汗、肝血不足、月经不调等症。《随息居饮食谱》说："鸡肉补虚，暖胃，强筋骨，续绝伤，活血调经，拓痈疽，止崩带，节小便频数，主娩后羸虚。"《日华子本草》载鸡肉："补心血，补产后虚，益气助色。"

鸭肉的营养价值和保健作用也很高，仅次于鸡肉。《名医别录》列鸭肉为上品，养生家有言："煮烂老雄鸭，功效比参芪。"鸭肉富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、钾、钠、镁、硒、脂肪、维生素 A、维生素 B、维生素 E 及烟酸等。鸭肉含脂肪少，老年人常吃鸭肉有益，尤其冠心病患者，吃鸭肉是一大福分。研究发现，鸭肉脂肪是一类似于橄榄油的食用油，不会增加机体内胆固醇的含量。

中医认为，鸭肉味甘、咸，性微寒，有滋阴养胃、利水消肿等功效，可用于治疗眩晕头痛、阴虚水肿、虚劳热毒、小便不利、低热诸症。《本草纲目》载："鸭，水禽也，治水利小便，宜用青头雄鸭，治虚劳热毒，宜用乌骨白鸭……鸭肉补虚除客热，利脏腑及水道。"《本草逢原》说："鹜，温中补虚，扶阳利水，是其本性；男子阳气不振者，食之最宜。"（鹜，鸭子）《雷公炮制药性解》说："黑嘴白鸭，主大补虚劳，最消毒热，除水肿，利小便，消胀满，利肺腑。"

2. 吃仔鸡比吃老鸡好

在日常生活中，有很多人喜欢吃老母鸡，认为老母鸡营养价值比仔鸡高。这是一个误区，其实吃仔鸡比吃老母鸡好。



鸡肉的营养成分主要是蛋白质，其次才是脂肪、维生素和矿物质等。仔鸡含蛋白质较多，老母鸡含蛋白质较少。这是因为仔鸡的肌肉占其体重的60%左右，老母鸡肌肉则达不到这个比重。肌肉的主要成分是蛋白质，所以仔鸡的营养价值相对较高。

再者，仔鸡的肉里含弹性结缔组织极少，多数是胶原结缔组织。胶原结缔组织的结构松弱，容易溶解于水，在温度70～100℃的水中，便可溶解为溶性胶蛋白，容易被人体消化吸收。仔鸡肉经蒸煮后，肌纤维便会分离，变得细嫩、松软、适口。

老鸡的肌肉只占体重的40%左右，而且多数是脂肪和弹性结缔组织。弹性结缔组织是一种不溶于水的弹性蛋白质，质地韧硬，不易嚼碎，经160℃高温蒸煮后，也不易变为可溶性胶质，只能被人体吸收很少一部分。

所以，吃鸡还是要吃仔鸡肉好，老鸡营养丰富的说法是不科学的。如果吃老鸡要适当多炖煮一会儿，将肉炖烂些，才有利于人体消化吸收。

3. 鸡肉、鸭肉食物的最佳搭配

(1)鸡肉加红豆搭配有利补肾：红豆含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素等，有补肾滋阴、补血、明目的功效，还可活血、利尿、祛风、解毒，达到润肤功效。鸡肉营养丰富，有温中益气、填精补肾等作用。二物搭配食用，可增强补肾效果。

(2)鸡肉加洋葱搭配食用保健作用强：洋葱具有清热化痰、和胃下气、解毒杀虫的功效，还有抗癌、抗动脉硬化、杀菌消炎、降血压、降血糖、降血脂、延缓衰老等作用。鸡肉具有滋养肝血，增加体液、滋润身体、暖胃、强腰健骨作用。

(3)鸡肉加菜心、菜花、竹笋搭配有利保健：鸡肉营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素等，有添精补髓、活血调经的功效。菜心(白菜心)含丰富叶绿素、胡萝卜素、维生素C、钙等，具有帮助消化，促进新陈代谢，调脏理肠的作用。此菜常吃有利于强



体壮身，补充钙质，是老年人宜多吃的食品。

菜花含有多种维生素和矿物质，且有防止消化道溃疡的作用。此外，还有补脑、利内脏、益气壮骨及抗衰老的作用。常吃此菜可增强肝脏的解毒作用，提高免疫力，防止感冒和维生素C缺乏症，也很适合中老年人食用。

竹笋味甘，性微寒，有清热消痰、健脾利胃的功效。竹笋与鸡肉搭配做菜有利于暖胃、益气、补精、填髓。由于此菜具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，很适合肥胖人食，可达到减肥效果。

(4)鸡肉加金针菇加木耳搭配可降脂减肥：金针菇富含蛋白质、胡萝卜素及人体必需的多种氨基酸。其与填精补髓、活血调经的鸡肉搭配，可防治肝脏、肠胃疾病，并有健脑作用，尤其适合儿童食用，可开发智力，增强记忆，促进生长。

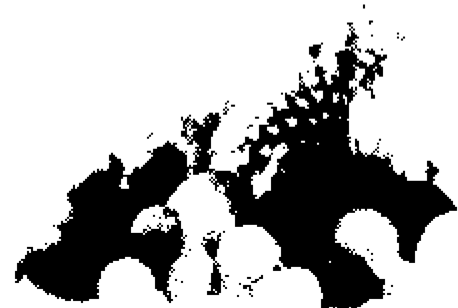
木耳有益气养胃润肺、凉血止血、降脂减肥等作用。木耳与鸡肉搭配食用，对高血压、高脂血症、糖尿病、心血管疾病均有防治作用，更是减肥人的佳品。

(5)鸡肉加豆角或冬瓜搭配食用益气生津：豆角具有解渴健脾、补肾止泻、益气生津等功效，与鸡肉搭配益气生津作用增强。

冬瓜有消暑湿、养胃液、行水消肿作用。与鸡肉搭配成菜，其减肥作用加强，益气生津明显。

(6)鸡血加菠菜搭配成菜有利补血、护肝：菠菜营养全面，特别是蛋白质、糖类、维生素及铁元素等含量高。鸡血也含有多种营养成分，特别是含铁量高。铁是人体内生物化过程中必需的微量元素，铁在成人体内的含量只有3～5克，这么少的铁对造血和维持体内生命活力起着非凡的作用。鸡肉含铁量较高，对人体补铁非常重要，尤其是妇女、儿童，他们是缺铁性贫血的主要人群，所以吃肉、鸡、鸭时要注意吃肉也吃血。

(7)鸭肉加酸菜搭配食用营养更全面：鸭肉营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B族维生素等。鸭肉具有滋阴养胃、利水消肿等功效。酸菜含有胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生



素D等。此二物合用，营养搭配全面，对人体更有益，而且可养阴消肿，具有开胃利膈、杀菌、治寒腹痛等功效，是人体补充营养防病之佳品。

(8)鸡肉加香菇搭配食用可预防卒中及大肠癌：鸡肉温中益气，补虚填精，益五脏，健脾胃，活血脉及强筋骨。鸡肉煮香菇，可将钾硫氨基酸与香菇中的植物纤维发挥相辅的效果，对预防便秘和卒中及大肠癌有效。

4. 鸡肉、鸭肉搭配吃菜谱举例(菜谱11例)

鸡、鸭肉营养丰富，人们也常以此做出很多佳肴名菜，吃法多样。鸡、鸭肉可以单做，也可以与其他菜料搭配做。

我国有很多以鸡作原料的名菜。如北京味烤鸡、河北的马家卤煮鸡、唐山的烧鸡、河南的道口烧鸡、辽宁的酒焖鸡、江苏的常熟叫化鸡、浙江的叫化童鸡、安徽的生熏仔鸡、福建的醉槽鸡、江西的三杯鸡、山东的西瓜鸡、湖北的干蒸凤鸡、湖南的麻辣子鸡、广东的太爷鸡与菊花龙虎凤、海南的文昌斩鸡、广西的蛤蚧全鸡、四川的宫保鸡丁与怪味鸡、贵州的宫保鸡、云南的汽锅鸡，陕西的葫芦鸡、甘肃的陇西烧鸡糊、青海的蛋白虫草鸡、宁夏的固原烧鸡、新疆的雪莲全鸡，等等，都是由鸡肉制成的有名风味食品。

用鸡制成的保健佳肴也很多，如枸杞西瓜鸡、当归炖母鸡、牛奶焖嫩鸡、腐乳鸡块、黄芪炖全鸡、当归乌骨鸡、核桃仁烧鸡肉、芝麻酥鸡等。

鸡肉营养丰富，如在制作中加入其他食物合理搭配加工成菜，其营养价值更高，会起到营养健身和治疗疾病的作用。总之，用鸡肉与某些食物或中药材制成的菜，既味美可口，又能强身壮体，甚至有益寿延年之功。这里举出几道家常吃鸡鸭肉的菜肴，供选择制作食用。



牛奶焖嫩鸡

【用料及制法】

取嫩光鸡1只(约500克),鲜牛奶1 000毫升,精盐、味精、料酒、姜丝、葱段、植物食用油、香油各适量。

洗净光鸡,去内脏,用精盐、料酒、姜丝、葱段腌渍10分钟,放入沸水中氽1分钟,去掉血污及腥味,再洗净,沥干水,备用;将大沙锅置火上,加入新鲜牛奶,用旺火煮,煮至牛奶将沸时,将鸡、精盐、料酒放入牛奶中,再用旺火煮沸,改文火炖,至鸡烂熟时熄火,取出鸡,切块,装盘,浇上牛奶,撒上味精、水淀粉混合勾的薄芡,淋上香油即成。

【色味及营养】

此菜奶味浓厚,香嫩爽滑,十分可口,开胃进食。鸡肉和牛奶是很好的搭配,此菜肴富含蛋白质和钙质,营养丰富。尤其是牛奶、鸡肉都含较多的维生素D,有利于人体对钙的吸收,而且脂肪低,不会使人发胖。

苦瓜鸡片

【用料及制法】

鸡脯肉250克,苦瓜4条,素油100克,酱油25克,料酒25克,精盐、淀粉各少许。

将苦瓜划开,挖去内核瓤,切成薄片,用精盐腌片刻后,再在沸水内烫一烫,减去苦味大半;将鸡脯肉切成片,用精盐、料酒、酱油、淀粉调和均匀;热锅中加入油烧沸,先下苦瓜急炒四五下,搁锅边,随后再下鸡片急炒四五下,与苦瓜合拌,出锅即成。

【色味及营养】

味鲜色略黄,清淡下饭。鸡肉营养丰富,清淡不腻。苦瓜的特点是富含维生素C,每100克可食部分达56～84毫克,还富含维生素B_1及苦瓜苷,比一般蔬菜多,也可以补充鸡肉维生素C含量的不足。研究发现,苦瓜中的“多肽-P”物质是一种胰岛素物质,有降低血糖的作用,鸡肉含脂肪、糖类较低,故此菜是糖尿病患者宜



吃的佳肴。苦瓜的苦味中含有大量奎宁，有清热解毒作用，所以此菜也是人们夏日宜吃的佳肴。

番茄鸡片

【用料及制法】

熟鸡脯、腿肉 300 克，蒜头 10 克，番茄沙司 50 克，白醋 2 克，嫩黄瓜 200 克，白糖 100 克，香油 50 克，精盐 3 克。

将鸡脯、腿肉切成薄片，放入碗内；蒜头剥去皮，洗净，拍碎，剁成细末；黄瓜洗净，切成片，用盐水略腌，挤去水；将熟鸡腿肉片、黄瓜片同放大碗中，加蒜末、番茄沙司、白糖、白醋、香油拌匀，浇在肉瓜片大碗中，拌匀即成。

【色味及营养】

酸甜味香，清爽可口，上等夏令凉菜。夏季天热，人们不喜吃肉，可番茄鸡片却是美味佳肴。此菜含蛋白质、维生素 C、胡萝卜素丰富，营养全面，可预防夏日人体消瘦。大蒜有杀菌消毒作用，也是夏日应食之品。

辣子鸡丁

【用料及制作】

肥嫩母鸡肉 400 克，鲜红辣椒 25 克，白糖 5 克，干淀粉 50 克，净冬笋 100 克，酱油 15 克，水发香菇 15 克，味精 2 克，葱白 50 克，蒜末 5 克，熟猪油 500 克(实耗 50 克)，料酒 25 克，精盐 5 克，清汤 50 克。

将鸡肉大骨剔去(小骨不除)，肉面用刀剞上小格花纹，再切成 1.5 厘米见方的鸡肉丁，放在碗里，先加入料酒、酱油抓匀，再用干淀粉拌匀；辣椒洗净切末；香菇、葱白切细丁；冬笋切成比鸡丁略小的丁。

炒锅放在微火上，倒入猪油烧至四成热，将鸡肉、冬笋下锅，慢炸至七成热，倒入漏勺内沥油。炒锅留底油 25 克，放入微火上烧至六成热，先将辣椒末、蒜末下锅略煸，再放入过油的鸡肉、冬笋以及香菇、葱白、料酒、白糖、酱油、精盐、味精、清汤，炒 3 分钟，起锅装盘即成。



【色味及营养】

此菜色调和谐朴素，鸡丁细腻鲜美，香辣而多味，好看好吃。辣椒、冬笋、香菇与鸡肉搭配成此菜，口味清淡不腻，而且补充了鸡肉维生素 C 的不足，营养更全面。

宫保鸡丁

【用料及制法】

鸡肉 200 克，水发玉兰片 50 克，鸡蛋清 1 个，香油 30 克，料酒 20 克，酱油 15 克，水淀粉 10 克，白糖 10 克，葱、姜、豆瓣辣酱、味精、精盐、高汤、花生油各适量。

将鸡肉、玉兰片切成 1～2 厘米见方的小丁；鸡丁放在碗中，加入蛋清、精盐和水淀粉搅拌均匀；玉兰片在开水锅中焯一下，捞出沥干水。温油下入鸡丁，油至八成热时，将玉兰片下入锅内氽一下，连同鸡丁捞出。另起锅，放入少许油，用葱、姜末炝锅，炸豆瓣辣酱；然后下鸡丁、玉兰片煸炒，烹入料酒，加酱油和适量高汤，稍炖，加白糖、味精，勾上薄芡，淋上香油，颠翻几下，出锅即成。

【色味及营养】

口味鲜辣适宜。玉兰片为竹笋制成，含蛋白质较多，含脂肪少，钙、磷、铁和维生素 C 丰富，比一般蔬菜高。竹笋所含蛋白质量很优异，包括了人体所需要的赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸，属于低脂肪、低糖、多纤维的食品，可促进人体肠蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，是减肥佳品。鸡肉含脂肪也较少，两者合用，可供给人体充足的营养成分，但不会使人肥胖，是减肥者的佳品，尤其适合女性和中老年人食用。豆瓣辣酱可开胃，使人多进食。

香菇焖鸡

【用料及制法】

光鸡 1 只（约 750 克），水发香菇 50 克，姜 5 克，葱 10 克，料酒 50 克，白糖 10 克，酱油 10 克，淀粉 5 克，花生油 50 克，香油 3 克，清汤适量。

将光鸡开膛，去净内脏，入沸水锅中焯后洗净，用葱、姜、酱油、



料酒腌片刻;香菇择洗干净,片成大片。锅内加底油,上旺火烧热,下入鸡,两面煎黄加酱油、香油、料酒、精盐、白糖、香菇、清汤;烧开之后,倒入沙锅中,用小火焖熟;捞出改刀切块,码入盘中,摆成鸡形,将原汤用淀粉勾芡,浇在鸡上即成。

【色味及营养】

香嫩可口。鸡肉有肥而不腻的特点。中医学认为,鸡肉温中益气,补虚填精,益五脏,健脾胃,活血脉及强筋健骨之功效,可预防卒中及大肠癌。此菜很适宜老年体弱、营养不良者食用。

鸭肉可炒、可煮、可卤,可制成许多风味佳肴。如北京烤鸭、山西的锅烧全鸭、上海的八宝鸭、江苏的三套鸭、安徽的无为熏鸭、福建的沙茶焖鸭块、江西的血炒鸭、广东的佛山柱候鸭、海南的喜枳鸭、四川的樟茶鸭、贵州的罐罐鸭、云南的烧鸭等,都是用鸭肉制成的有名风味佳肴。

姜爆鸭丝

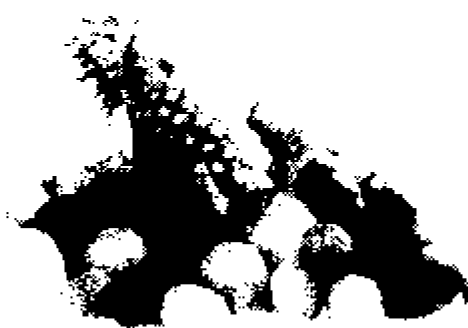
【用料及制法】

熟焖熏鸭肉 250 克,嫩姜 50 克,甜椒 50 克,蒜苗 25 克,酱油 15 克,白糖 2 克,味精 2 克,香油 10 克,熟菜油 100 克。

将鸭肉切成 0.7 厘米粗的丝;姜洗净切丝,甜椒洗净切丝;炒锅置火上,下入熟菜油烧至五成热,放入鸭肉丝炒一下,再加入甜椒丝、姜丝炒出香味,然后放入酱油、味精、白糖、蒜苗炒匀,最后淋上香油,颠翻出锅装盘即成。

【色味及营养】

色彩淡雅,白绿娇嫩,口味清香开胃。鸭肉营养丰富,姜、椒、蒜苗富含维生素 C。姜和椒均有开胃功效。辣椒还有促进脂肪代谢的功能,有减肥作用,又吃肉,又不发胖,是人们喜欢吃的菜肴。现代医学研究证明,生姜中的姜辣素对人的心脏和血管都有刺激作用,可使心脏跳动加快,血管扩张,血液流动加快,流到体表的血液增多,促使体表的血液增多,毛孔张开,汗液增多,将使多余的热量散发掉,同时排泄掉部分或全部病菌放出的毒素。辣椒也有类



似作用。因此说，此菜有调解体温发汗及治疗感冒的作用，是感冒患者和健康人预防感冒的好菜。

红烧鸭肉

【用料及制法】

取白毛鸭1只，花生油、酱油、精盐、红糖、生姜、料酒、水淀粉、蒜末、葱白、味精各适量。

活杀白鸭，去毛，去内脏，洗净，放入沸水中氽后置清水中，加入料酒、生姜适量，用文火煮熟，取出；将鸭切成2厘米见方的小块，用热花生油炸至微黄，捞起；起油锅，油热后放入葱白、姜丝、蒜末，炒香，加入已炸好的鸭肉块，翻炒，加入由红糖、味精、酱油、精盐、水淀粉配成的稀糊，勾芡，起锅装盘即成。

【色味及营养】

色泽美观，味道鲜美。人们常说："鸡、鸭、鱼、肉"四大荤，可见鸭肉在人们生活中也有不低的地位。此菜完全以鸭为主要用料。由于制作讲究，可保持鸭肉的全部营养成分，很少损失，此菜可吃鸭肉，喝鸭汤。姜、蒜、葱可去鸭肉的异味，更好吃。

酱爆鸭丝

【用料及制法】

烤鸭肉700克，大葱白100克，料酒、甜面酱、白糖、酱油、精盐、味精、花生油各适量。

酱鸭肉切成精丝，大葱切成与鸭肉丝相似的丝；锅上火烧热，注入花生油，待油烧至三四成热时，把鸭丝放入油锅中滑一下，鸭丝收缩时，即可倒入漏勺控油备用；锅接着上火，利用锅内的余油下入葱稍煸，下入酱油、料酒、甜面酱、白糖、精盐、味精，接着下入鸭丝，翻炒均匀盛入盘内即成。

【色味及营养】

鸭肉鲜嫩，带有大葱的香味。葱的营养丰富，主要成分是蛋白质、糖类、胡萝卜素、食物纤维以及磷、铁、镁等矿物质。葱的功能是去除荤、腥、膻等油腻厚味，此吃法可使鸭肉更鲜美。北京全聚



德烤鸭店的烤鸭就配葱和甜面酱食用。鸭肉有温中补虚、扶阳利水的作用,男子阳气不振者食之最宜。葱可祛风通阳,治性冷淡。两物异曲同工之效,扶阳回春,有利于提高性欲。

清炒鸭片

【用料及制法】

鸭脯肉150克,冬笋25克,黄瓜25克,牛奶15克,鸡蛋清1个,淀粉40克,料酒10克,味精1克,鸡油500克(实耗75克),葱丝15克,姜汁5克,蒜汁5克,鸡汤100克,精盐适量。

将鸭脯肉剔去筋膜,洗净,片成薄片,加入牛奶、精盐、淀粉、蛋清浆好;冬笋、黄瓜洗净均切片;将精盐、料酒、味精、鸡汤、水淀粉、葱丝、姜汁、蒜汁放一碗内,配成芡汁备用。炒锅上火,倒入鸡油烧至五六成热,将鸭片下入滑透,倒出沥油;再将鸭片回锅上火,放入冬笋、黄瓜片,倒入芡汁,颠翻炒匀,淋入鸡油即成。

【色味及营养】

色白软嫩,口味清香鲜美。鸭肉富含蛋白质、脂肪、维生素B,含维生素C少。冬笋(竹笋)富含维生素C,黄瓜也富含维生素C、维生素B等,三者相配,营养更全面丰富。此三种食物搭配,称为荤中素菜,有利于固肾、降压、降血脂,还可以减肥、通便,是中老年人的佳肴,也是夏季宜吃的热菜。

炒鸭肉片

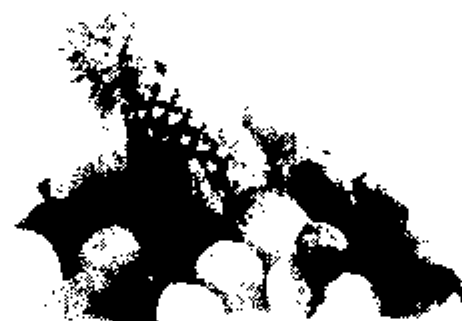
【用料及制法】

鸭肉200克,笋片、木耳、湿淀粉、酱油、料酒、花生油、精盐、味精、葱花、面酱、高汤各适量。

将鸭肉切成片;笋片、木耳(大的撕开)择洗干净,待用。炒锅置火上,倒入油烧热,下入葱花炝锅,待炒出香味时,放入面酱煸炒,再放鸭肉片、酱油,烹上料酒,略炒一会儿,再加入笋片、水发木耳,最后加入味精、盐和适量高汤翻炒,以湿淀粉勾芡,加明油即可。

【色味及营养】

鸭肉滑软,有酱香味。此菜鸭肉与笋片、木耳搭配而成,更显



清淡不腻，且营养更全面丰富。笋片清热化痰，生津止渴。木耳含钙丰富，且有抗心血管疾病的作用，能降低血中胆固醇含量，能吸附胃肠道的杂质，将废物排出体外，清涤胃肠道。此菜是中老年人宜吃的保健佳肴。

5. 怎样吃鸡、鸭内脏

吃鸡、鸭肉涉及吃鸡、鸭内脏问题。鸡、鸭内脏营养丰富，但不是任何人都可以吃，也不是多吃就好。

鸡、鸭肝富含维生素A、维生素B_1、维生素B_2、烟酸、维生素C、蛋白质、脂肪、糖类、钙、钠、磷、铁等成分。《名医别录》说"鸡肝补肾"。鸡、鸭肝含铁十分丰富，100克鸡肝含铁量达8.2毫克，是补铁佳品。鸡、鸭肝含维生素A丰富，每100克含量达50 900国际单位，是肝脏中含量最高的，有利于眼，因此，肝脏对治疗夜盲症有效。因动物肝脏有补肝益肾作用，可治疗胎动不安、阳痿、遗精、小儿疳积、肝血虚诸症。

但是，由于鸡、鸭肝胆固醇含量较高，中老年人不宜多食，提倡青少年适量多吃，特别是患缺铁性贫血的人，经常吃些鸡、鸭肝脏有益，可补铁治贫血。为什么青少年可以吃高胆固醇食品？这是因为青少年处于发育阶段，对胆固醇需要量大，而且活动量大，消耗也大，一般不会出现胆固醇过剩情况。胆固醇在人体发育上有三大功劳：参与合成类胆固醇激素，尤其对形成性激素有益；参与合成维生素D_3，在调节钙、磷代谢中起重要作用，有利骨骼发育，防止小孩发生佝偻病；参与合成胆汁酸，使脂肪乳化帮助消化吸收。

鸡、鸭肠含有蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素B_1、维生素B_2、钠、钙、磷等，其味甘，性温，有补肾止遗等功效，可用于治疗白浊、遗精、遗尿、小便频数诸证。《本草纲目》说鸡肠："止遗精、白浊、消渴。"《随息居饮食谱》说鸡肠："治遗浊、淋带、消渴、遗溺、小便不禁无火者，并可炙食。"

鸡肫，其内皮名为鸡内金，是一种名中药。鸡肫含有胃激素、



胃蛋白、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、纤维素等。味甘,性平,有健脾和胃、消食化滞、固精止泻等功效。《药性歌括》说它,“味甘性寒。有止遗尿和遗精的作用”,“又能解除烦热”。

总之,鸡、鸭的内脏含有丰富营养,但含脂肪多,含胆固醇多,青少年适量吃些有益无害,如果中老年人多吃鸡、鸭内脏则会使身体发胖,增加体内胆固醇,容易发生血管硬化,导致心脑血管疾病发生,不宜多吃。这里介绍几道鸡、鸭内脏制作的菜肴。

爆炒鸡肫肝

【用料及制法】

鸡肫 200 克,鸡肝 150 克,水发木耳、玉兰片、青菜各 25 克,酱油 25 克,味精 5 克,料酒 10 克,白糖 10 克,葱、蒜黄 25 克,水粉芡 25 克,香油 20 克,植物油 500 克(实耗 75 克)。

将鸡肫切成两半,去掉里外皮,洗净,切成薄片;将肝洗净,片成 3 厘米长、2.5 厘米宽的片;玉兰片、青菜洗净,入沸水中烫一下,放入凉水中拔透,切成小片;木耳撕成小片;葱切末,蒜切片;将鸡肝放入碗内,加入湿淀粉抓匀;鸡肫入沸水中烫一下,捞出备用。

锅置火上加油,烧至五成热,倒入鸡饨片滑透,捞出沥去油;油烧至七成热,放入鸡肝滑散,滑透,捞出沥去油;取 1 碗,放入酱油、白糖、味精、料酒、高汤、水粉芡兑成料汁。锅留底油炒热,投入葱蒜烹出香味,加入玉兰片、青菜、木耳煸炒,倒入鸡肫和鸡肝,颠翻炒匀,倒入料汁,颠匀,淋入香油,盛入盘中即可食用。

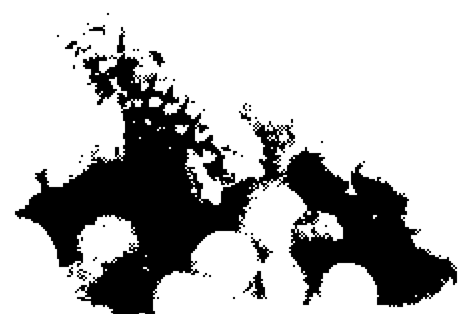
【色味及营养】

口味咸鲜,脆嫩相间,此为山东风味菜。此菜富含蛋白质、维生素 A、维生素 B 等,健脾和胃,消食化滞,治夜盲、遗精、早泄和小便频数。

香菜爆鸭肠

【用料及制法】

鸭肠 100 克,香菜 50 克,花生油 40 克,酱油 10 克,料酒 8 克,醋少许,精盐 0.5 克,味精 1.5 克,香油 4 克,蒜片 5 克,葱白少许。



将鸭肠摘去油，切去支肠（即回头肠），用手捋直，把靠近鸭胰处的苦胆除掉，然后用小刀剖开，每20条捆一捆，下入水内，反复洗3～4次，再放入水盆中，加入一点盐、醋，用手揉搓起黏性后，再用水洗3～4遍，下入开水中烫；开始先烫鸭胰部分，约烫1分钟，再全部下入搅烫，见肠子弯曲即可捞出，烫完后，用冷水冲一下，把鸭胰取下，另作他用，将鸭肠切成5厘米长的段；将香菜洗净，切成段。

用酱油、料酒、味精、精盐、葱丝、蒜片、姜水、香菜、高汤兑成清汁，备用。锅内注入底油，烧至八九成热，立即把鸭肠入开水烫一下，捞出控干，下入油锅中翻炒，倒入清汁，一翻一颠，淋入少许醋及香油，即可出锅食用。

【色味及营养】

鸭肠脆嫩，味鲜爽口，色浅黄。此菜富含蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素B、钠、钙、磷等。可治疗遗精、白浊、淋带、小便不禁等症。香菜与鸭肠搭配用，可调味去腥，治性冷淡，辟除一切不正之气，消食化积，治五脏，保不足，利大肠，拔四肢，可增强鸭肠的保健功能。

香菇焖胗

【用料及制法】

生鸭胗500克，水发香菇100克，料酒20克，酱油15克，精盐2克，白糖5克，葱段10克，姜片10克，葱姜油25克，高汤1 000克。

将鸭胗冲洗干净，剔去胗核，放入开水中略煮一下，捞出切块待用；香菇去蒂柄，大块的改刀，洗净。汤勺上火，注入底油，放入白糖，煸炒至金红色时，放入胗块、香菇、葱段、姜片，煸炒一会儿，待汤汁均匀地裹满胗块、香菇块时，烹入料酒、酱油、高汤，加入精盐调好口味，移置小火上焖至熟透，再上旺火，加入味精，待汤汁变浓时，淋入葱姜油即成。

【色味及营养】

汁明芡亮，软烂味醇。此菜为全聚德菜谱。鸭胗含胃激素、胃



蛋白、维生素B、烟酸、纤维素等，味甘，性平，有健脾和胃，消食化滞的功效。香菇含有谷氨酸等18种氨基酸、维生素A、维生素B及钙、磷、铁等。两者相配营养更加丰富，香菇有抗血管硬化、降血压、改善肾功能等功效，是保健佳品。

6. 为什么提倡患者喝鸡汤

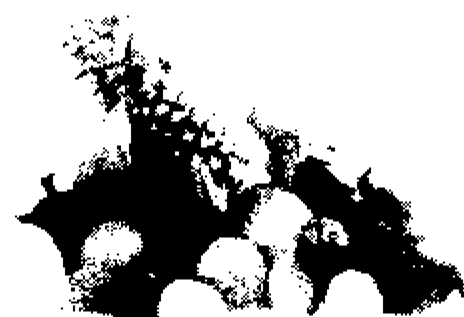
很多人主张给患者或产妇煮鸡汤喝，他们认为鸡汤营养比鸡肉营养丰富，而且可口，易消化。这种认识有对的一面，也有错的一面。应该说还是鸡肉营养丰富，但给患者、产妇喝些鸡汤是有道理的。

鸡肉营养丰富，经过加水炖煮以后，鸡汤里确实有一部分蛋白质浸出物，还含有一些脂肪、无机盐、维生素和氨基酸，但是大部分蛋白质还是在鸡肉里。所以，从营养角度讲，还是鸡肉比鸡汤营养成分多。说鸡汤比鸡肉营养丰富是错的。

鸡汤有明显的鲜味，这主要是有较多的谷氨酸溶于汤内的缘故。这些化学物质可引起中枢神经系统兴奋，刺激胃黏膜，反射性地促进胃酸分泌，能增加食欲，帮助消化。从这个角度讲，对食欲不佳的患者或大病初愈、胃酸分泌少、食欲低下者，喝鸡汤有开胃作用，也比鸡肉易于消化吸收。

有人说，喝了鸡汤后感觉有精神，这种说法也确实有一定道理。这是因为，鸡汤可促进人体内去甲肾上腺素的分泌，这种激素可提高人体的工作效率，消除疲劳，振奋精神。这对患者恢复健康有益，也有人主张早晨喝碗鸡汤，使一天的精力充沛。所以给患者或患病初愈以及产妇一些鸡汤喝是对的。

据医学专家和营养学家的研究发现，鸡肉和鸡汤中都含有人体必需的多种氨基酸，可增强人体对感冒病毒的抵抗力，抑制呼吸道的炎症，可治疗感冒和咳嗽，这与鸡肉、鸡汤营养丰富，强身健体有密切关系。所以，无论是健康人还是患者，都可以吃鸡肉，喝鸡汤。健康人应在吃鸡肉时，将肉、汤一并吃进，患者和体弱者喝鸡



汤更合适。

给患者炖鸡汤时，最好用文火炖得时间长些。因为汤炖得时间越长，汤汁越浓，含氮浸出物越多，刺激胃液分泌的作用越强，营养也就越丰富。

7. 有些患者不宜喝鸡汤

鸡汤营养丰富，但也不是人人都可以喂鸡汤，有些患者则不宜喝鸡汤进行补养。患以下疾病的就不适合喝鸡汤进补。

(1)高胆固醇血症患者：由于鸡汤中含有较多的胆固醇，血液中胆固醇升高的患者多喝鸡汤，会促使血液中胆固醇的进一步升高。血胆固醇过高，会在血管内膜沉积，引起动脉硬化、冠状动脉粥样硬化等疾病，引发心脑疾病。

(2)高血压患者：经常喝鸡汤，除引起动脉硬化外，还会使血压继续升高，难以控制。而长期高血压，又可引起心脏的继发性病变，如心肌增厚、心脏增大等高血压型心脏病。

(3)肾脏功能较差者：鸡汤内含有一些小分子蛋白质，对患有急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者，由于肾功能较差，肾脏对蛋白质分解产物不能及时处理，如果多喝鸡汤就会引起高氮质血症，从而进一步加重病情。

(4)胆道疾病患者：胆囊炎或胆结石症经常发作者，不宜多喝鸡汤。这是因为鸡汤内脂肪的消化需要胆汁的参与，喝鸡汤后会刺激胆囊收缩而加重病情。

(5)胃酸过多者：鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用，因而患有胃溃疡、胃酸过多或近期有胃出血病史的患者，一般不要喝鸡汤为宜，喝鸡汤会使病情加重，甚至导致胃穿孔。

8. 吃鸡不要吃鸡头、鸡屁股

有的人喜欢吃鸡头、鸡脑子和鸡屁股，认为这些部位的肉味美，营养丰富，这是错误的认识。这些部位的肉虽然也有营养成



分，但却有毒素，不宜食用。

老鸡头尤其不宜吃。鸡长时间从地上啄食，有毒物质随食物可进入鸡体内，经过体内化合反应，产生剧毒素。其中大部分毒物被排出体外，但仍有部分毒素随血液循环，并滞留在脑组织细胞内。长龄的老鸡脑子中毒素更多，人若食用了鸡头是不利健康的。因此，在吃鸡时不要吃鸡头，尤其是老鸡头更不能吃。

鸡屁股（也叫鸡臀）指肛门上方鸡尾处向外向上突起的肉质疙瘩。此处肉很肥，但不可食用。这是因为鸡屁股上有个“腔上囊”，囊壁的淋巴数以万计，淋巴内含有大量吞噬力很强的巨噬细胞。这种细胞吞噬进入鸡体内的多种致病的物质，如细菌、病毒以及致癌物质等，人若吃了鸡屁股，就会在人体内埋下可能引起致病的隐患，对人体健康造成不良影响。故在吃鸡时，不要吃鸡屁股。

所以，在吃鸡时，要在煮烧以前清洗时，除去鸡头、鸡屁股。扔掉的虽然有部分营养成分，但也有毒素，并不可惜。同理，鸭屁股、鸭头也不宜吃。

9. 吃鸡、鸭肉避免与相克食物搭配

吃鸡、鸭肉比吃猪肉好，但应注意鸡、鸭肉也有相克食物，应注意避免与相克食物搭配食用。

(1)鸡肉与鲤鱼相克，不宜同食：鸡肉性味甘温，鲤鱼性味甘平。鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水，性味不反，但功能相乘。鱼类皆含丰富的蛋白质、微量元素、酶类及各种生物活性物质；鸡肉成分亦极复杂。古籍中常见到鸡鱼不可同食的说法，主要是不同煮、煎炒。

(2)鸡肉与芥末同食有伤元气：陶弘常说：“鸡肉不可合葫蒜、芥、李食。”芥末、李子乃热性之物，鸡肉乃温补之物，两者共煮食恐助火热，无益健康。

(3)鸡肉与大蒜同食“滞气”：大蒜性辛温、有毒，主下气消谷，除风，杀菌毒。古人说：“大蒜属火，性热喜散。”而鸡肉甘酸温补，



二者功用相佐。且蒜气熏臭，从调味角度讲，也与鸡不合。《金匮要略》中有“鸡不可合葫蒜食之，滞气”的记载。大蒜原称“葫”。

(4)鸡肉与菊花搭配会中毒：菊花性寒，散风热；鸡肉温补。二者功能不合，同食可中毒。

(5)鸡肉与糯米相配合温上加温：糯米性味甘温，健脾，暖胃，止汗。鸡肉有温中补气的功效。两物合用，温中加温，会使身体感到不适。

(6)鸡肉与兔肉相配令人腹泻：陶弘景说：“兔肉不可合白鸡及肝、心食，令人面黄。”《饮膳正要》载：“鸡肉不可与兔肉同食，令人泄泻。”鸡的主要性味为甘温或酸温，属于温热之性；而兔肉甘寒酸冷，凉血解热，属于凉性，冷热杂进，易致泻痢。又兔与鸡肉，各含激素与酶类，进入人体后生化反应复杂有不利人体之化合物产生，刺激胃肠道，也会导致腹泻。故二者不可合用，偶食少用无妨，久食多食必病。

(7)鸡、鸭肉与鳖肉同食损人：晋·葛洪《肘后方》说：“鸡、鸭肉不可和蒜及李子、鳖肉食。”《饮膳正要》载：“鸭肉不可与鳖肉同食。”孙思邈说：“鳖肉不可合猪、兔、鸭食，损人。”李时珍也说：“鳖性冷，发水病。”鸭肉亦属凉性。两者合用凉加冷，会令人阴盛阳虚发生水肿泄泻。

(8)野鸡与荞麦面不易消化：《饮膳正要》载：“野鸡不可与荞面同食，生虫。”《本草纲目》谓荞麦甘平性寒。孙思邈说：“荞麦酸寒，食之难消。”野鸡亦属寒性，与荞麦配食，两寒相遇，更不易消化。

(9)野鸡同胡桃同食易致腹泻：胡桃甘温性热，含脂肪40%～50%，多油脂，野鸡性冷不易消化，同时消化不利，易致腹泻。

10. 吃瘦猪肉如何与其他食物搭配

猪肉营养也很丰富，是人们经常食用的肉类食品，吃猪肉的量大大超过其他肉类。营养和医学专家提出人们要少吃猪肉是有其理由的。



肥猪肉含脂肪多，据测每100克全肥猪肉中含脂肪91.1克，蛋白质1.5克。肥猪肉中所含饱和脂肪酸较多，不饱和脂肪酸较少。人们还发现，从饱和脂肪获得能量比例高的人，心脏病的发病率要比吃饱和脂肪少而吃不饱和脂肪多的人高得多。鸡肉、鸭肉、兔肉等动物食品脂肪相对较少些，不饱和脂肪酸的含量比猪、羊、牛肉要多，蛋白质含量也较高。这就是提倡多吃鸡鸭肉少吃猪肉的原因之一。

医学专家指出，人体中脂肪含量，成年男子不得少于体重的5%，成年女子不得少于体重的8%。因此，健康成人每人每天应摄入50克左右的脂肪即够。体内脂肪含量如果超量，或者患有冠心病、高血压、高血脂、肥胖症、前列腺炎、前列腺癌以及舌苔厚腻、痰湿偏盛、湿热偏重的患者，应忌食肥肉或少食猪肥肉。

瘦猪肉含脂肪少，含不饱和脂肪酸也多，因此吃猪肉可选择瘦猪肉。如果在吃瘦猪肉时搭配一些其他菜合用，既可减少脂肪，还可以增加其他营养成分，对人体健康有益。如番茄里脊丁、清拌里脊丝、芝麻瘦肉条、软炸瘦肉、腐乳笋片爆瘦肉等，都是很好的佳肴。

瘦猪肉与洋葱、胡萝卜、马铃薯搭配做菜食用，营养价值丰富。瘦猪肉是最普通的肉类来源，也是优质蛋白质之一，瘦猪肉的氨基酸产生状态最平衡，同时也是维生素B_2含量高的食品，而且瘦猪肉的味道最香。瘦猪肉与洋葱、胡萝卜、马铃薯一起炒食，可以使胡萝卜中的胡萝卜素变得容易吸收。瘦猪肉和马铃薯同炒，维生素C损失较少。

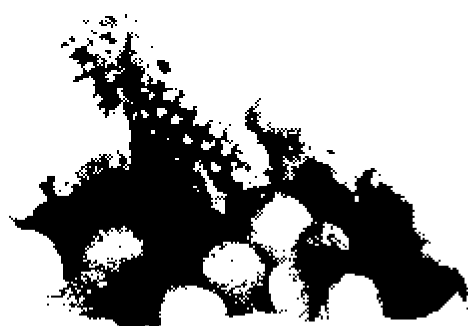
吃猪肉食物搭配菜谱举例：

腐乳爆瘦肉

【用料及制法】

取猪瘦肉250克，笋片100克，红腐乳汁30克，鸡蛋1个，料酒、白糖、水淀粉、肉汤、熟猪油、香油各适量。

洗净猪肉，切成薄片，加入鸡蛋清，充分搅匀，备用；另一碗加



入腐乳汁、料酒、猪肉汤、白糖、水淀粉，调匀成卤汁。用旺火起热锅，倒入猪油，油热量加入肉片，再用旺火炒至黄色时起锅，沥油；再起油锅，放少许油，旺火，下笋片，烧炒至熟，加入肉片，混炒3分钟；将调好的卤汁倒入，迅速翻炒几下，卤汁变浓时加入香油、味精、起锅即成。

【色味及营养】

色红肉嫩，香味诱人，风味独特，且有很好的保健作用，对许多疾病如营养不良、神经衰弱、贫血、慢性肝炎等有辅助治疗价值，正常人吃这道菜，对身体也很有裨益。

瘦猪肉脂肪含量较少，但其营养价值很高。《罗氏会约医镜》说瘦猪肉："其肉气味最佳，能引人多吃饮食，长气力，倍精神。"所以吃猪肉宜多吃瘦猪肉。专家指出，猪肉不能多吃，尤其是有高血压、血管硬化症的患者和中老年人不要吃太多的猪肉，特别是肥肉不可多吃。据有关资料表明，一个成年人每日吃50克瘦猪肉50克肥猪肉，为对身体有利的量。

笋片性凉而味甘，其最大的特点是：低脂肪、低糖、多纤维，可促进肠蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，是减肥的佳品。故此菜搭配可集优排弊，有利健康，既可吃肉香口，又不会增加体内脂肪。

番茄里脊丁

【用料及制法】

猪瘦肉100克，番茄500克，醋1克，味精1克，精盐4克，香油10克，鲜姜末少许。

将番茄洗净，用开水烫一下，撕去皮，挖去籽，切成小丁放入碗内；将瘦猪肉洗净，切成小丁，入开水锅内氽熟，捞出沥干水分；将番茄碗内的汤汁倒掉，放入氽熟的瘦肉丁，加入精盐、醋、味精、鲜姜末拌匀，淋上香油即成。

【色味及营养】

清凉爽口，色美味香。猪瘦肉含蛋白质的量为16.7%，脂肪约占28.8%。《罗氏会约医镜》说猪肉："其肉气味最佳……吃饮



食,长气力,倍精神。"《本草备要》说:"猪肉,其味隽永,食之润肠胃,生津液,丰肌体,泽皮肤。"

番茄(西红柿)富含维生素,有胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、维生素 K、维生素 P 等;特别是含维生素 C 丰富,每 100 克可食部分含有 8 毫克。西红柿味道酸中有甜,令人大开胃口。人常吃西红柿可预防感冒、维生素 C 缺乏症和高血压,这都是维生素 C 的作用。中医理论研究发现,西红柿还能清热解毒,凉血平肝,健胃消食,生津止渴,补血养血和增进食欲的功效。其与瘦猪肉搭配成菜,可使营养价值倍增,并又去腻进食。

洋葱肉片

【用料及制法】

猪腿瘦肉 1 000 克,洋葱头 250 克,红沙司 1 000 克,柿椒 150 克,大蒜 10 克,植物油 250 克,精盐 15 克,糖、味精、胡椒粉各少许。

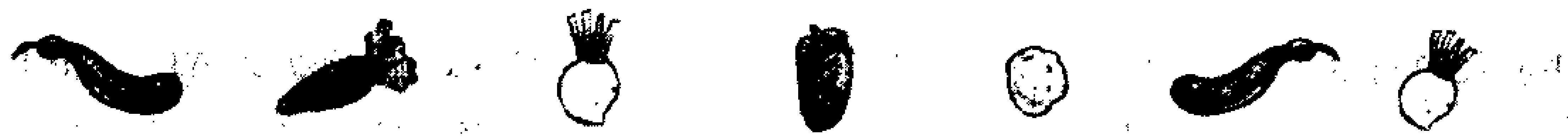
猪肉切成小薄片,葱头切丝,柿椒切小方块,大蒜切末。

炒锅置火上,倒油烧热,放入葱头丝,炒出香味后放猪肉片翻炒至熟,控出油,放入红沙司,用微火烧开后放入柿椒块和蒜末,放盐、糖、味精、胡椒粉调好口味,煸炒片刻,盛出即可。

【色味及营养】

颜色红亮,酸咸鲜嫩。洋葱中含前列腺素 A,它是一种较强的血管扩张剂,能降低外周血管阻力,降低血压。猪肉与洋葱同炒,可使脂肪携带胡萝卜素,有利于人体对胡萝卜素的吸收变为维生素 A,对人体有益。

第五章　鱼肉的营养与搭配吃法



中国人习惯吃畜肉、禽肉，也吃鱼，但数量较少。俗话说："四条腿的（畜）不如两条腿的（禽），两条腿的不如一条腿的（菌菇），一条腿的不如没有腿的"。没腿的就是指鱼，说明鱼是人们的很好食物。

鱼之所以是人们菜肴中很受欢迎的食物，是因为其味道鲜美，营养丰富。鱼肉中含有大量的蛋白质、脂肪和多种矿物质，鱼肉中蛋白质的生物价值远比其他肉类要高。特别是鱼肉脂肪中胆固醇含量少，对人体很少有伤害。所以多吃新鲜鱼对人体健康很有益处。

海鱼由于富含不饱和脂肪酸，多吃可降低血清胆固醇、三酰甘油，且具有避免血凝块、预防冠状动脉硬化和血管栓塞型脑出血等作用。鱼肉还富含铁、钠、钾、钙、磷、锌、硒、碘等矿物质，对补铁有益；鱼含钙多，多吃可预防骨质疏松症。沙丁鱼、秋刀鱼等由于含有丰富的维生素 D，有利钙的吸收，还可以帮助骨骼和牙齿的生长，对于正在生长发育的青少年以及中老年人，无疑是很好的食品。鱼鳞含有较多的磷脂酰胆碱，在一定程度上可增加智力，控制脑细胞的退化，并且有抗衰老的功效。鱼肉中含碘丰富，可防止脂肪在动脉内壁沉积，多吃鱼可防治心血管疾病；尤其是其中所含的铜，可调节心搏，预防冠心病。总之，吃鱼可强身健体，防治疾病，



所以，日常饮食中要多吃鱼，每周至少要吃一次海鱼。

1. 鱼肉的营养特点

鱼类的营养价值早为人们所重视，是人类摄取蛋白质的良好食物来源，它具有丰富的蛋白质，占15%～20%。鱼肉的蛋白质与肉类不同，它含有人体不可缺少的氨基酸，这些物质对儿童的发育以及老年人、患者的健康有十分明显的作用。鱼肉的蛋白质95%可为人的肠胃消化和吸收，患胆结石症、胰腺病的患者，一般不宜吃畜和鸡、鸭肉，但可以食用鱼肉，就是因为它易于人体消化吸收，不会刺激胆囊、胰腺。

鱼肉的含脂率在7%左右，肥鱼含脂率高达10%以上，但仍远低于其他肉的含脂率。所以营养学家们十分推崇鱼肉食品，它有利于防止心血管病的发生。

鱼肉含有相当丰富的矿物质。尤其是海鱼，100克鱼肉含碘率达0.02毫克。此外，每100克鱼肉约含磷310毫克，含钙35毫克，含钾300毫克，含钠90毫克，含硫200毫克，含氯120毫克。

鱼肉含维生素量也相当高，100克鱼肉一般讲含维生素A 0.15毫克，含维生素B_1 0.15毫克，含维生素B_2 0.20毫克，含烟酸（维生素PP）3.30毫克，维生素B_6少量。尤其是鱼子中含有极丰富的维生素B_1（1.5毫克/100克）和维生素B_2（0.5～2毫克/100克）是一种营养价值很高的保健食品。但鱼子中含胆固醇高，中老年人不宜多吃鱼子。

2. 海鱼肉对人体的保健作用

经专家们的研究探讨，发现鱼对人体有其特殊的保健价值。

（1）吃鱼能降低冠心病发病率：随着科学的发展，发现鱼类，特别是海水鱼中含有丰富的n－3系列不饱和脂肪酸，具有明显的降脂作用。其中二十二碳六烯酸（DHA）等多烯酯酸与血液中胆固醇结合，能把胆固醇从血管中带走。从而减少血小板聚集，降低血



液黏度，降低总胆固醇含量。有效地消除血管内的脂肪堆积，溶解纤维蛋白，保护血管和增加血液流速，从而防止冠心病等心脑血管疾病的发生。科学研究证明，每周食用1次以上的海鱼，对防治高脂血症和冠心病大有益处，主要是有预防心肌梗死和卒中的功效。

(2)吃鱼令人聪明：自古以来，鱼就被人称之使人聪明的食物。英国脑营养化学研究所的麦克·克罗夫特教授经过研究发现，鱼油中所含有的(DHA)对大脑有益。而且正是他在1972年提出了"DHA不足，将造成脑发育障碍"这一轰动世界的假说。此后，日本、英国、美国、法国、意大利及瑞士的科学家为了证明这个假说，反复进行了多项科学实验，经过了将近20年的研究，各国学者终于证明克罗夫特教授这一假说是正确的。DHA是一种高度不饱和脂肪酸，它对大脑细胞，特别是脑神经传导和突触的生长发育有着极重要的促进作用。婴幼儿时期3岁前的孩子，大脑正处于发育阶段，很需要多摄取吸收DHA。人即使到了上初中、高中的年龄，大脑发育已经完成，也仍然需要多吸收DHA，以利于大脑神经突触不断地生长。因此，专家建议，这一时期尤其应采用以吃鱼为主的食谱。

(3)鱼是人体钙、铁、磷、铜等良好的来源：鱼肉中矿物质的含量在0.8%～1.2%，是为数不多的富钙食品，是人体钙、铁、磷、铜及其他微量元素的良好来源。

(4)鱼肉中蛋白质的氨基酸组合非常符合人体的需要：它是利用率很高的优质蛋白，对人体吸收利用蛋白质，防止蛋白质缺乏症有其重要作用。故常吃鱼可使人体强健，增强免疫力，少患疾病，并可延年益寿。

(5)海鱼又是富碘食品：碘在人体内最主要的功能是以与甲状腺素的构成，故甲状腺素的生理作用也是碘的生理作用。甲状腺素能促进人体细胞内氧化作用，使糖、脂肪氧化加强，从而加速氧的磷酸化过程而使ATP生成量增加，为蛋白质合成及机体生长发育提供充足的能力；甲状腺能促进、调节蛋白质的合成和分解；



调节组织中的水盐代谢;促进多种维生素吸收和利用;活化包括细胞色素酶系、琥珀酸氧化酶系等100多种酶,对生物氧化和代谢都有促进作用。甲状腺素还能促进神经系统发育、组织发育和分化。这些作用在人的胚胎发育期和出生后早期尤为重要。碘缺乏在成年人中可引起甲状腺肿大,胎儿期和新生儿期可引起呆小病。人在膳食中碘供给不足时,甲状腺细胞代谢性地增大,细胞体积增大以便从血液中吸收更多的碘,从而导致甲状腺肿大。此病多与地区性缺碘有关,流行地区主要是远离海洋的内陆山区或不易被海风吹到的地方,其土壤和空气中含碘量较少,导致该地区的水及食物碘含量很低。甲状腺肿大多发生在儿童、女性发育期及妊娠期。孕妇严重缺碘,所生婴儿又继续缺乏碘的供给,可患一种侏儒型呆小症,智力低下,运动失调,身材矮小,生长发育停滞。所以,每周吃一次海鱼是对人体健康非常重要的事。

3. 鱼与其他食物的最佳搭配

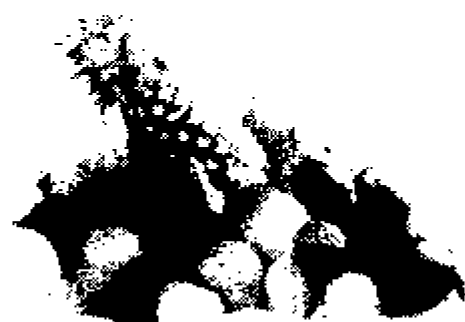
(1)鲫鱼加黑木耳搭配食用可润肤养颜抗衰老:此菜鲫鱼、黑木耳搭配食用,有温中补虚利尿的作用。鲫鱼、黑木耳还含有较高的核酸,常吃有润肤养颜和抗衰老的作用。

(2)鲤鱼加白菜搭配食用可治妊娠水肿:鲤鱼与白菜同食,营养丰富,含有丰富的蛋白质、糖类、维生素C等多种营养素,有利于行水排毒,是妊娠水肿的辅助治疗食品。

(3)青鱼加银耳搭配食用有利健康:青鱼养肝益肾,补气化湿,消腹胀水肿,有滋补作用。与银耳两者相配,既可保证食者摄取正常营养,有益身体保健,又不会增加体重,同时对肥胖者还有减肥作用。

(4)鲤鱼加米醋可消湿肿:鲤鱼有清水之功。人体出现水肿除肾炎外,大都是湿肿。米醋有利湿的功效,若此二物合用,清水消湿,其消湿肿功效大为增强。

(5)鲢鱼头加豆腐搭配食用是减肥佳品:鲢鱼头富含多种胶质



和补脑物质，低脂肪，食之有美容之功效，再配以高蛋白、益气利尿、解毒消肿的豆腐，不但营养丰富，而且对体虚型肥胖者既可减肥，又可补虚，是减肥、保健、美容的佳品。

(6)乌鱼加黄瓜搭配食用可健身美容：黄瓜可抑制糖类物质转变为脂肪，起到减肥作用。乌鱼含丰富的蛋白质、多种维生素，多种人体必需的氨基酸，具有补脾利尿的功效。此二物搭配食用，可清热利尿，健脾益气，健身美容。

(7)带鱼加木瓜搭配食用有通乳功能：带鱼营养丰富，其营养特点脂肪多为不饱和脂肪酸，这种脂肪酸的碳链较长，有降低胆固醇的作用。带鱼含蛋白质较高，且为优质蛋白质。带鱼有和中开胃，养肝补血、泽肤健美和补虚益肾等功效，大可补益身体。木瓜含有糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，是“天然消化酶”，有助于人体对食物的消化和营养素的利用。此二物搭配合用，营养价值高，还可以补虚通乳。

(8)鲍鱼加竹笋搭配食用清热利尿滋肝明目：鲍鱼富含蛋白质和 20 多种氨基酸、脂肪、碘、钠、钙、磷等，历来被认为是海鱼中营养佳品。中医学认为，鲍鱼味甘、咸，性温，有益精明目，养血柔肝、通络行痹等功效。《本草纲目》说鲍鱼：“甘咸温，利肝脏，通乳汁”。《随息居饮食谱》说鲍鱼：“甘咸温，补肝肾，益精明目，开胃养营……”竹笋味甘性寒，有清热化痰，益气和胃，生津止渴等功效。此二物合用，清热养肝明目。

(9)鱿鱼加木耳搭配食用有润肤作用：鱿鱼营养全面丰富，其特点是蛋白质和维生素 E 含量较高，矿物质钙、磷、铁、镁、硒含量也较高。中医学认为，鱿鱼有滋阴养胃，补虚泽肤的功能。木耳有滋肾柔肝、补脾益气、化淤止血、补气益智、活血润燥、凉血等功效。此二物合用，因富含蛋白质、铁质及胶原质，有润肤美肤用，可使皮肤嫩滑且有血色。



4. 黄鱼的营养成分及搭配吃法(食谱5例)

黄鱼包括大黄鱼和小黄鱼。大黄鱼又名黄花鱼、石首鱼,小黄鱼又名花鱼、小黄花鱼。黄鱼生长主要分布在我国东南沿海。

鲜大黄花鱼可食部分每100克含蛋白质17.6克,脂肪0.8克,钙34毫克,磷135毫克,铁0.9毫克,维生素B_1 0.01毫克,维生素B_2 0.01毫克,烟酸0.8毫克,每千克含碘120微克。小黄鱼可食部分每100克含蛋白质16.7克,脂肪3.5克,钙43毫克,磷127毫克,铁1.2毫克,维生素B_1 0.01毫克,维生素B_2 0.14毫克,烟酸0.9毫克,每千克含碘120微克。中医学认为,黄鱼味甘,性温,有养肾固精、健脾开胃、益气补虚等功效,可用于治疗身体羸瘦、头晕失眠、脾胃虚寒诸症。《本草纲目》说黄鱼:"治妇人难产,止呕血,散淤血,消肿毒。"《随息居饮食谱》说黄鱼:"甘温开胃,补气填精,以大而色黄如金者佳。"

黄鱼味道鲜美,营养丰富,是海味中的佳品,与其他食物搭配可以制作出各种上等菜肴。

雪菜大汤黄鱼

【用料及制法】

大黄鱼1条(约500克),咸雪里蕻菜梗50克。花生油、葱段、姜丝、黄酒、细盐、熟猪油、味精、清汤各适量。

将黄鱼杀死,去鳞及内脏,洗净,沥水;将咸菜梗洗去大部盐分,切成细粒状;起热锅,加入花生油,烧至六成热时,放入黄鱼;将鱼炸至微黄色时,加入生姜丝、葱段略炸,加黄酒、细盐、熟猪油、雪里蕻菜梗、清汤;用旺火煮沸后立即改用文火,烧至鱼熟时,加入味精,起锅即成。

【色味及营养】

此为宁波一道极富特色的传统名菜,鱼含菜香,菜透鱼鲜,汤汁乳白浓醇,味道鲜爽可口。雪菜含胡萝卜素和维生素C丰富,可补充鱼的维生素含量少的缺点。雪里蕻味辛,可去鱼的腥味,使



菜味更美。

煎烹大黄鱼

【用料及制法】

大黄鱼1条(重约700克),香菜35克。料酒、精盐、味精、醋、葱、姜、大蒜、酱油、猪油、鲜汤各适量。

将鱼去鳞、鳃、内脏,劈开鱼头,洗净,鱼身两侧剞花刀,用料酒、盐、味精、酱油腌渍片刻。葱、姜切丝,大蒜拍松;锅内放猪油烧至五成热,放入腌渍过的鱼,两面煎炸呈金黄色时,倒出多余的油;加入葱、姜、蒜稍煸香,烹入料酒、醋,放入酱油、鲜汤,稍烹即成。

【色味及营养】

清香味鲜。香菜富含钙、磷、铁和维生素C和维生素B。香菜所含挥发油散发出来的香气,能去除腥膻味,增进食欲是与鱼的很好搭配菜。

大黄鱼烧豆腐

【用料及制法】

鲜大黄鱼1条(重约800克),豆腐400克,水发冬姑30克,冬笋25克,青菜25克,肥猪肉50克,料酒、精盐、葱、姜、白糖、味精、湿淀粉、花生油、香油、清汤各适量。

将鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,用刀在鱼两侧面分别剞上多个十字花刀;姜用刀拍碎,葱切段,豆腐切成2厘米见方的块。锅内放入花生油,烧至五六成热,将鱼放入油锅内,两面煎一下,至淡黄色时盛出;豆腐放开水锅里烫一下捞出。锅内放入花生油烧热,放入葱、姜煸出香味,烹入料酒,加入清汤、盐、味精、白糖、盐、鱼、豆腐、肥肉片、冬菇、冬笋、青菜烧开;再用小火煨至鱼熟透时,用湿淀粉勾稀芡,淋上香油,盛入盘内即成。

【色味及营养】

清香味美,软嫩适口。营养全面丰富。黄鱼开胃益气,豆腐营养丰富,所含脂肪不含胆固醇,含钙和镁盐较高,与鱼搭配做菜,可促进生长发育,并对心肌有保护作用。此为上好的吃鱼佳肴。



蒜薹烧黄鱼

【用料及制法】

黄鱼800克，蒜薹200克，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、白糖、花生油、清汤各适量。

将黄鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，用盐拌匀稍腌，再入七成热油锅中炸至金黄色捞出；蒜薹洗净切段。锅内放入清汤，料酒、精盐、味精、姜片、葱段、白糖、鱼，烧至鱼入味，加入蒜薹烧至入味即成。

【色味及营养】

味鲜香，不腥不腻。此菜由黄鱼与健脾开胃、解毒杀菌的蒜薹烧制而成。二物相搭配，具有开胃益气、杀菌除虫功效，适合于胃口不开，身体消瘦，消化不良，疲劳乏力的人食用。

酸辣黄鱼羹

【用料及制法】

小黄鱼850克，鸡蛋3只，冬笋、香菜各50克，料酒、醋、精盐、味精、葱末、姜末、胡椒粉、猪油、鸡汤各适量。

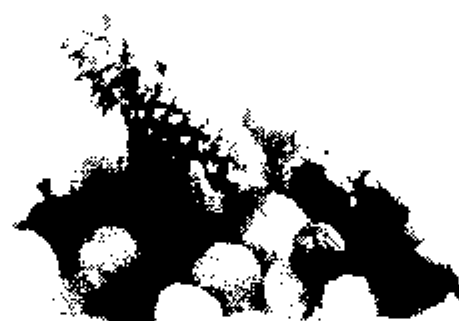
将小黄鱼去磷、鳃、内脏，洗净，下开水锅内稍烫一下，捞出用凉水过凉，加入料酒、盐、葱、姜上笼蒸熟；取出，拆去鱼骨，将鱼肉放在盘内；冬笋香菜洗净，冬笋切片。锅烧热，放入猪油，下入葱、姜、冬笋略炒；加入鸡汤和鱼肉，加盐、味精烧开，用湿淀粉勾稀芡；将鸡蛋液打散搅匀倒入锅内，用勺推匀；加醋起锅，盛入汤碗内，撒入胡椒粉，香菜，稍拌出锅即成。

【色味及营养】

清香不腥，开胃适口。此菜由小黄鱼肉与滋阴润燥、养血安神的鸡蛋和解渴利尿、健胃消食的冬笋和香菜烧制而成。有开胃益气，镇静安神的功效，适用于体虚气短、胃虚失眠者食用也可治贫血和安胎。

5. 带鱼的营养成分及搭配吃法(食谱5例)

带鱼是我国四大海鱼之一，是家常多吃的海鱼。由于其易保



存可运送全国各地食用，其肉质肥美，营养丰富。鲜带鱼100克可食部分含蛋白质18.1克，脂肪7.4克，钙24毫克，磷160毫克，铁1.1毫克，维生素B_1 0.01毫克，维生素B_2 0.09毫克，维生素A50国际单位，含碘丰富。另外，带鱼身上表面有一层白色油脂层，是一种含有多种不饱和脂肪酸的油酸，具有降低机体血液中胆固醇的作用。其中含有一种名为6-硫代鸟嘌呤的物质，药名为6-TG，为抗癌物质可治抗癌药物，对白血病，胃部、淋巴肿瘤及绒癌有一定治疗效果。用这种油脂提取的药物，治疗急性白血病有效率高达70%。有些人吃带鱼习惯刮掉这层油脂，以为其为不洁之物，这是错误的，吃带鱼一定要保留外表层这种白色的油脂。

中医学认为，带鱼味甘，性温，有补气养血、温阳益脾、养肝补肾、强筋健骨、通经活络等功效，可用于治疗风湿性关节炎、风湿性腰腿痛、产后身体虚弱等症。《本草从新》说带鱼："甘温。补五脏，祛风，杀虫。"《随息居饮食谱》说带鱼："暖胃，补虚，泽肤。"

带鱼吃法多种，可炸、红烧、清蒸和糖醋烩熘等，如红烧带鱼、荔枝带鱼、烹带鱼背和清蒸带鱼等，均为席上佳品。

青椒带鱼

【用料及制法】

带鱼中段500克，青椒50克，鸡蛋1只，料酒、精盐、味精、淀粉、猪油、肉汤各适量。

将带鱼段顺脊背剖成两片，剔去中间大骨和边上小刺骨；再将鱼批成5～6厘米长的薄片，并顺丝切成鱼肉丝；青椒洗净，去籽，切成丝。锅内放猪油用旺火烧热，下入鱼肉丝，用筷子划散，至九成熟时倒出，沥去油。原锅留少许底油烧热，下入青椒丝略煸炒，加入料酒、肉汤、精盐、味精，用淀粉勾芡，再将鱼丝倒入，颠炒几下即成。

【色味及营养】

青椒富含维生素C、胡萝卜素、B族维生素和钙、铁等。此菜是补钙、铁的佳品，还可提高食欲，治消化不良。此二物搭配食用，



既可去鱼腥，又可补充维生素 C 等营养成分。

萝卜烧带鱼

【用料及制法】

带鱼 800 克，萝卜 200 克，料酒、精盐、白糖、酱油、葱段、姜片、面粉、花生油各适量。

将带鱼头、内脏去掉，洗净，切成 6 厘米长的段；加盐稍腌后，将鱼块均匀地蘸上面粉，下入七八成热的油锅中，煎成金黄色，捞出。将萝卜洗净，切成片状。锅内加适量水、料酒、盐、白糖、酱油、葱、姜，烧开后加入带鱼段，烧至鱼熟入味，出锅装盘即成。

【色味及营养】

味鲜，清香，暖胃，泽肌，下气宽中，解毒补虚。营养丰富，二物相配具有补虚开胃，消食止血的功效。适于体虚瘦弱、食欲不振、消化不良者食用，是日常保健佳品。

香肥带鱼

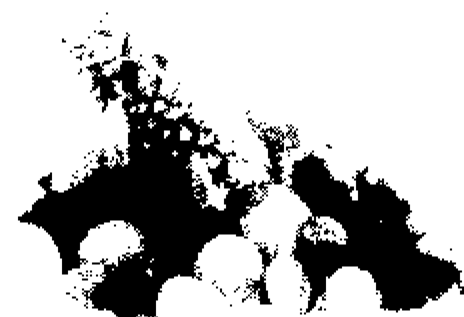
【用料及制法】

带鱼肉 500 克，牛奶 150 克，熟芝麻末 20 克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、番茄酱、干淀粉、湿淀粉、花生油、香油各适量。

将带鱼肉洗净，切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的小长块；用料酒、盐、胡椒粉和香油调拌均匀，腌渍 10 分钟，再滚上干淀粉备用。锅内放花生油，烧至七八成热时，将鱼块分别下入锅内，炸至呈金黄色时捞出，装入盘中。锅内留底油烧热，加少许水，再加入牛奶、番茄酱，待汤汁烧开时，再放入盐，停火；用湿淀粉勾芡，再用旺火烧滚，用手勺不断地搅动，使汤汁不沾锅，撒上熟芝麻末，浇在盘中鱼上即成。

【色味及营养】

鲜香、奶香、芝麻香、微辣、微咸、微酸，开胃可口。带鱼补虚泽肤，牛奶、芝麻也是润肤美容佳品。此三物搭配成菜，有很好的美容价值。



菜豆带鱼

【用料及制法】

带鱼800克，生菜、胡萝卜、冬菇、玉兰片、青豆各25克，料酒、精盐、味精、白糖、醋、干面粉、湿淀粉、葱头、番茄酱、花生油、香油、清汤各适量。

将鱼去头、尾、内脏，剔出鱼刺，鱼皮朝下，在鱼肉面剞成荔枝花刀，切浅0.4厘米左右的三角形，用料酒、盐、味精腌渍一下。把生菜、葱头、胡萝卜、冬菇、玉兰片分别择洗干净，均切成小指头大的丁；将鱼块蘸匀干面粉，将三个角捏起呈圆形，下入八成热的花生油锅中，炸至熟透外金黄色时，即成荔枝形状，捞出沥干油装入盘中；锅内放花生油烧热，下人葱头丁、胡萝卜丁、玉兰片丁、冬菇丁、青豆爆锅；加入番茄酱略炒，再加料酒、清汤、白糖、醋、盐、味精烧开；用湿淀粉勾成熘芡，淋上香油，浇在荔枝形的鱼上，用生菜作围边菜即成。

【色味及营养】

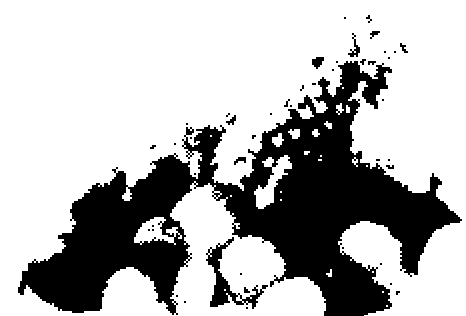
清香可口。此菜由五味菜豆搭配制成，营养全面。海鱼内含有健脑物质，对大脑神经传导和生长有显著促进作用。加之胡萝卜、生菜、冬菇、玉兰片、青豆含维生素、矿物质、粗纤维丰富。此菜适于虚劳羸瘦、食欲不振、营养不良、产后体虚者食用。孕妇和青少年食用有健脑作用，老年人食用，可预防老年痴呆症的发生。

家常带鱼

【用料及制法】

带鱼800克，香菜梗250克，料酒、精盐、味精、醋、干红辣椒、甜面酱、花生油、香油、清汤、葱段、姜片各适量。

将带鱼去头，尾、内脏，洗净，切成6厘米长的段；干红辣椒洗净切丝，香菜梗洗净切段。锅内放入花生油烧至七八成热，投入葱段、姜片、辣椒丝；煸出香味时，先加入甜面酱炒散，至无水泡时，烹入料酒、醋；加入清汤、盐、味精、鱼块。先用旺火烧开后，再改用小火炖熬至汤汁余下2/3时，撒入香菜段，淋上香油，停火，待香菜散



出香味时，将鱼出锅装盘即成。

【色味及营养】

清香可口。此二物搭配成菜，有调食、暖胃、补虚的功效。适用于食欲不振、消化不良、体虚羸弱者食用。

6. 鲳鱼的营养成分及搭配吃法（食谱 5 例）

鲳鱼又名平鱼、白鱼、叉片鱼、银鲳、镜鱼、昌候鱼等。鲳鱼肉质细嫩，洁白肥美，骨软刺少，味道鲜美。鲳鱼肉含有丰富的营养成分，可食部分每 100 克含蛋白质 11.8 克，脂肪 6.9 克，糖类 7.5 克，钙 18 毫克，磷 248 毫克，铁 0.3 毫克。中医学认为，鲳鱼性味甘、平、温，具有健脾养血，充精益气的功效，很适用于体虚、神疲乏力、血虚、头晕眼花等症者食用。

鲳鱼吃法多种，可烧、熘、蒸、煮、煎等，都是人们喜吃的一种海鱼佳肴。

糖醋鲳鱼

【用料及制法】

鲳鱼 1 条（重约 750 克），酱油、醋、白糖、葱花、湿淀粉、菜油各适量。

将鲳鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两侧剞上几刀，抹上酱油稍腌；锅内放菜油，烧至七成热，将鱼下入油锅中炸至金黄色，捞出沥去油，放入盘内；锅内放适量水，加糖、醋、葱烧开，用湿淀粉勾芡，浇在盘中鱼上即成。

【色味及营养】

酸甜鲜美，香味浓郁。有醋可利于人体对钙的吸收，是补钙佳品。

干烧银鲳鱼

【用料及制法】

银鲳鱼 750 克，猪肉 25 克，雪里蕻菜 20 克，冬笋 10 克，辣椒 8 克，料酒、酱油、味精、白糖、姜丝、葱丝、花生油、香油、熟猪油、鸡汤各适量。



将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两侧剞上十字花刀和斜直刀，抹上酱油；猪肉、冬笋、雪里蕻菜均切成0.6厘米见方的丁；辣椒洗净，去籽，切成丝。锅内放入花生油，烧至八成热，将鱼下锅炸至金黄色；另将猪油倒在锅内，烧至五成热，下入葱、姜、猪肉丁、冬笋、雪里蕻、辣椒；加入白糖、料酒、酱油、鸡汤，烧开后放入鱼，改用小火煨30分钟，汁浓时，鱼盛入盘中，淋上香油，浇上汤汁即成。

【色味及营养】

味鲜、清香可口。鲳鱼健脾益血，充精益气，其与滋阴、润燥、补虚的猪肉和开胃的蔬菜搭配制成的菜肴，有利身体强壮长力气，并可益气养血，补肾充精，适用于体虚、瘦弱乏力、腰膝酸软、气虚胃寒、精液量少者食用。

冲油银鲳鱼

【用料及制法】

银鲳鱼1条(重约750克)，玉兰片25克，冬菇25克，料酒、精盐、味精、葱丝、姜丝、花椒、辣椒、香油、清汤各适量。

将银鲳鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两侧剞上斜直刀；将玉兰片、冬菇、辣椒均切成细丝；将鱼用开水烫一下，捞出装盘，再把玉兰片丝、冬菇丝线、葱丝、姜丝摆放在上面，加清汤；上蒸笼蒸20分钟左右取出，滗出汤，烧开，调好口味，浇在鱼上，撒上辣椒丝。另取锅放入香油烧热，投入花椒，炸出香味，捞出花椒，将热香油浇在鱼身上即成。

【色味及营养】

清香可口。《随息居饮食谱》载鲳鱼有“补胃，益血，充精之功效。”玉兰片低脂肪、低糖、多纤维，助消化减肥。冬菇营养丰富，富含多种酶及氨基酸。故此菜适于食欲不振。消化不良者食用，还可治贫血。

烤银鲳鱼

【用料及制法】

银鲳鱼750克，番茄250克，生菜200克，料酒、精盐、酱油、味



精、白糖、姜片、葱段、胡椒粉、香油、鸡汤各适量。

将鱼去鳞、内脏，切下头、尾，洗净，鱼身切成约 100 克重的斜刀块；把洗净的鱼块和头、尾一齐放在碗内，用料酒、酱油、白糖、味精、盐、胡椒粉、葱丝、姜片拌匀，腌渍 1.5 小时；将生菜、番茄择洗干净，下入开水锅中焯一下，放入盘中备用；把鱼头、鱼尾、鱼肉块，码在烤箱内盘子上，烤熟后取出，按鱼的形状摆在盘子内。另起热锅，放入酱油、料酒、白糖、味精、鸡汤和香油，烧开后浇在鱼上。并用生菜、番茄（切月牙块）围在四周即成。

【色味及营养】

味清香鲜美。此菜有助消化，利五脏之功。鲳鱼中加入了富含维生素 C 的番茄和生菜，儿物相配有益气养血、柔筋利骨的功效，可降低胆固醇和软化血管，强身健体。

一品银鲳鱼

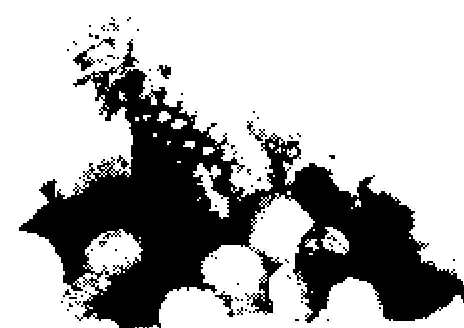
【用料及制法】

银鲳鱼 1 条（重约 750 克），萝卜丝 50 克，蒜末 15 克，料酒、精盐、酱油、醋、白糖、胡椒粉、干淀粉、咖喱粉、花生油、香油、清汤各适量。

鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两侧头尾部分各剞一个十字刀，中间横剞一刀；用酱油、料酒稍腌片刻，滚匀干淀粉备用。锅内放入花生油，烧至八成热，将鱼下锅炸至金黄色；取出鱼，锅内留底油，下蒜末稍煸，加入清汤、酱油、白糖、咖喱粉、胡椒粉、醋、料酒、香油；再将鱼放入锅内，煨至汁浓时出锅装盘，盘边加萝卜丝做围边菜即成。

【色味及营养】

味鲜美，蒜香味浓，清淡不腻。银鲳鱼与消积滞、下气宽中、解毒的萝卜和杀菌强的大蒜相配成菜。可降低胆固醇，防止动脉硬化，适于消化不良、体弱乏力者食用，尤其适宜中老年人，可健身益寿。



7. 银鱼的营养成分及搭配吃法(食谱5例)

银鱼又名王鱼、银条鱼、面条鱼等。银鱼可食部分每100克含蛋白质8.2克,脂肪0.3克,糖类1.4克,钙258毫克,磷102毫克,铁0.5毫克,维生素B_1 0.01毫克,维生素B_2 0.05毫克,烟酸0.2毫克。干银鱼每100克含蛋白质72.1克,脂肪13克,钙761毫克,磷1 154毫克,铁7.5毫克,维生素B_1 0.03毫克,维生素B_2 0.23毫克,烟酸3.9毫克。中医学认为,银鱼有养胃阴,和经脉,润肺止咳,补虚利尿之功能,适宜消化不良、营养缺失、体质虚弱者食用。

银鱼肉鲜而不腻,可炒、烧、熘、凉拌,也可做汤或制成鱼干。可配豆腐、白菜、鸡蛋、虾仁、淡菜等烹制成香酥银鱼、糖醋银鱼、芙蓉银鱼、银鱼涨蛋、银鱼烧豆腐、酿银鱼、鱼丸子、椒盐银鱼及金丝银鱼汤等。

糖醋银鱼

【用料及制法】

银鱼350克,胡萝卜丝50克,番茄酱50克,鸡蛋清1个,料酒、精盐、白糖、醋、胡椒粉、花生油、葱丝、姜丝、淀粉、明油、清汤各适量。

将银鱼洗净,沥净水,将鸡蛋清、淀粉、面粉调成糊状,放入银鱼拌匀;锅烧热后放入花生油,烧至六成热时,放入银鱼,炸至金黄色捞出,沥去油。原锅内留底油烧热,放入番茄酱,炒出红油;再放入葱、姜、胡萝卜丝、料酒、清汤、白糖、醋、胡椒粉烧开,用淀粉勾芡;淋入香油作明油,待汁爆起,再加银鱼,翻炒几下,装盘即成。

【色味及营养】

清香味美,开胃爽口。胡萝卜健脾、化滞,番茄生津止渴,鸡蛋益精补气,润肺利咽,清热解毒,滋阴润燥,养血息风。此菜适用于胃口不开、消化不良、体劳虚瘦者食用。



芙蓉银鱼

【用料及制法】

鲜银鱼500克，鸡蛋清5只，香菜5克，料酒、精盐、味精、葱丝、姜丝、香油、清汤各适量。

将银鱼洗净，锅内加入清汤、葱、姜烧开，下入银鱼氽透，捞出沥去水；鸡蛋清加水、盐、打散，放入蒸笼中蒸10分钟左右，成芙蓉糕，取出；香菜洗净，切段；另取大汤碗一只，用汤匙将芙蓉糕用匙挖出，放入汤碗内，氽好的银鱼放在上面，撒上香菜段。锅内加清汤、料酒、盐烧开，淋入香油，出锅浇在大汤碗银鱼上即成。

【色味及营养】

口味清香。香菜含钙、磷、铁、维生素C丰富，并可去腥膻味，有增进食欲的作用。蛋清益精补气，润肺利咽，清热解毒。此三物配成此菜有清热解毒之功效，可促进食欲，强身健体。

香辣银鱼

【用料及制法】

银鱼750克，干红辣椒丝15克，精盐、味精、葱丝、姜丝、花椒粒、鸡油、上汤各适量。

将银鱼收拾干净，锅内加入上汤烧开，撇去浮沫，下入银鱼，快速断生至熟；捞出沥去水，装盘，把葱姜丝放在银鱼上面。锅内放鸡油烧热，下入花椒粒炸香捞出，再下入红辣椒丝（稍炸，不可炸焦，保持红色），再把鸡油及红辣椒丝浇在银鱼盘内即成。

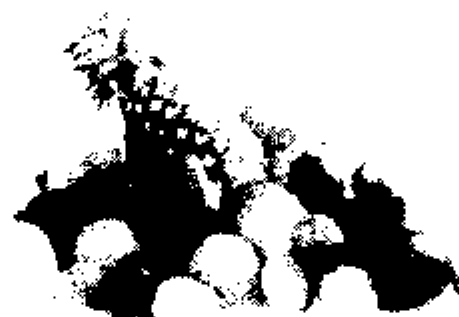
【色味及营养】

清香微辣，开胃进食。此二物配合具有开胃养胃，消食补虚的功效，尤其适用于食欲不振、消化不良、寒滞腹痛患者食用，可开胃进食，强身健体。

三丝银鱼汤

【用料及制法】

银鱼200克，冬笋25克，冬菇20克，鸡蛋皮20克，料酒、精盐、味精、葱丝、姜丝、胡椒粉、猪油、香油、鲜汤各适量。



将银鱼收拾干净，冬笋去皮，冬菇去蒂，洗净切成细丝，蛋皮切丝；锅内放入猪油烧至七成热，下人银鱼，轻轻煸炒几下；烹人料酒，稍焖片刻，放入冬笋、冬菇和蛋皮丝，加葱、姜、盐，翻炒均匀；兑入鲜汤，烧开，加入味精，倒在汤碗中，撒上胡椒粉，淋上香油即成。

【色味及营养】

清淡适口。此菜几物搭配，有润肺益气、止咳、补虚的功效，是清肺化痰，健胃消食的食疗方。

银鱼蛋花汤

【用料及制法】

银鱼 300 克，韭黄 75 克，鸡蛋 2 个，料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、胡椒粉、香油、花生油、清汤各适量。

将银鱼收拾干净，韭黄洗净切 3 厘米长的段，鸡蛋液打匀；锅内放花生油烧至七八成热，下人银鱼；用小火煎至微黄时，烹人料酒，略焖；改用大火，兑入清汤，下葱花、姜丝烧开，加盐、酱油、味精调味，倒入鸡蛋液打蛋花，加入韭黄段；用手勺推散，蛋浆凝结时，淋入香油，撒上胡椒粉，出锅装汤碗即成。

【色味及营养】

清香微辣，开胃爽口。韭黄温中下气、补虚，令人能食，益阳壮体。此三物搭配成菜，具有健胃养血、补虚劳的功效。适用于食欲不振，消化不良，营养不佳，虚弱消瘦者食用。

8. 海鳗鱼的营养成分及搭配吃法（食谱 5 例）

海鳗鱼，又叫白鳝、蛇鱼、勾鱼、狼牙鳝、青鳗、白鳗、海鳝、麻鱼等。海鳗是一种重要海产经济鱼类，肉细嫩，味鲜美，脂肪含量高。可食部分每 100 克含蛋白质 17.2 克，脂肪 2.7 克，糖类 0.1 克，钙 110 毫克，磷 235 毫克，铁 4.2 毫克，维生素 A78 个国际单位，维生素 B_1 0.06 毫克，维生素 B_2 0.12 毫克，烟酸 2.4 毫克，还含有多种磷脂。中医学认为，海鳗性味甘、平，具有补损、祛风、明目、活血、通络、解毒消炎、祛风除湿的功效。可用于治疗男子阳萎、早泄、遗



精及虚劳体弱、肺虚咳嗽等症。《本草纲目》说海鳗鱼:"起阳",《本草从新》说鳗鱼:"治骨蒸劳瘵、阴户蚀痒,补虚损。"《本草汇言》说鳗鱼:"食之又能补肾脏,壮虚羸。"

鳗鱼肉肥味美,煎炸、红烧、炒、炖、熬汤,无所不可。

沙锅鳗鱼块

【用料及制法】

海鳗鱼 800 克,猪肥肉 50 克;香菜梗适量,料酒、精盐、味精、酱油、醋、葱段、姜片、花椒、大料、桂皮、香油、清汤各适量。

鳗鱼去头、内脏,洗净,切成 5 厘米长的段,放入开水中汆一下,捞出沥去水分;猪肉切成片,香菜梗洗净切段。沙锅内先放入部分葱、姜垫底,上面放入鳗鱼段、肥猪肉片、葱、姜、花椒、大料、桂皮、盐、料酒、醋和清汤;用旺火烧开后,改用文火炖 1 小时左右,取下盖,拣去葱段、姜片、花椒、大料、桂皮,撒上香菜段、味精,淋上香油即成。

【色味及营养】

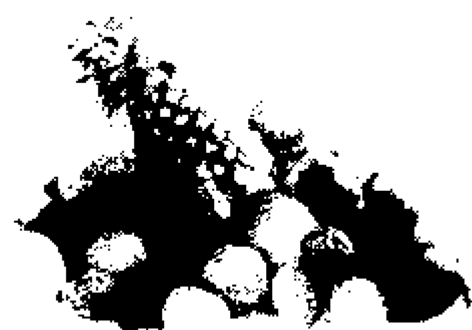
清香,肥而不腻。海鳗补虚损,祛风,解毒消炎。猪肉滋阴、润燥、补虚。几物相配,具有补虚、滋阴的功效,适合内热气血虚弱者食用。

麻辣海鳗鱼条

【用料及制法】

海鳗鱼肉 350 克,熟冬笋 50 克,干辣椒 10 克,料酒、精盐、酱油、味精、白糖、葱花、姜末、花椒粉、花椒油、花生油、鲜汤各适量。

将鳗鱼肉剔刺去皮,切成 4 厘米长、1.2 厘米厚的条;干辣椒去籽,切成末。锅上火,放入花生油,烧至七八成热,下入鱼条炸成金黄色捞出,沥去油;原锅内留底油,烧至七成热,下入辣椒末,葱、姜、花椒粉翻炒;炒出香味油红时,下入鱼条、冬笋,烹入料酒,加盐、糖和少许鲜汤;烧开后,用小火烧 5 分钟,放入味精,待卤汁将尽时,加入花椒油,拌匀,起锅装盘即成。



【色味及营养】

鲜香微辣，开胃入口。冬笋利尿，清肺化痰，健胃消食。辣椒增进食欲，利于消化和促进排泄。此三物相配，具有祛风湿，益气力，补虚损的功效。

汆海鳗鱼丸

【用料及制法】

海鳗鱼肉 350 克，肥猪肉 75 克，水发玉兰片 25 克，香菜 10 克，鸡蛋清 1 个，料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、胡椒粉、香油、猪油、清汤各适量。

将海鳗鱼肉剔去刺和皮，洗净，剁成蓉；肥猪肉也剁成细泥，和鱼蓉一起，用料酒、盐、味精、葱、姜、鸡蛋清，兑入清汤，搅打成丸子用料，用手捏成直径 1.5 厘米的小丸子；玉兰片切成细丝；香菜洗净，切成小段。锅内放清水和丸子，用旺火烧开后，改用小火继续煮，并用手勺不断地轻轻翻动；待水再开时加一点冷水，以防丸子冲散，直至丸子汆熟为止，捞出放在大碗内。锅内放清汤和猪油烧开，撇去浮沫，放入葱、姜、玉兰片丝，加入料酒、盐、味精、胡椒粉再烧开，滚上两滚，撒上香菜段，淋上香油，倒在盛丸子的汤碗内即成。

【色味及营养】

色白中加绿，好看不腻。此菜由“补虚羸，祛风湿，杀虫”的鳗鱼肉和滋阴润燥、补虚的猪肉相配，又加入清淡消炎的玉兰片、香菜、鸡蛋清。各物相搭配成丸子汤，具有补虚羸，祛风湿的功效，对防治虚劳骨蒸、风湿痹痛有益。

芝麻鳗鱼头

【用料及制法】

海鳗鱼肉 350 克，黑芝麻 50 克，鸡蛋 2 个，料酒、精盐、味精、花椒盐、胡椒粉、淀粉、花生油各适量。

将鱼肉洗净，切成 3 厘米长的条，用料酒、盐、味精、胡椒粉拌匀，腌渍入味；鸡蛋打散，搅成蛋液。锅内放花生油，烧至六七成



热，将腌渍的鳗鱼条摆上淀粉，拖入蛋液，滚上芝麻，下油锅炸至金黄色捞出，沥去油，装盘。另配1碟花椒盐即成。

【色味及营养】

芝麻营养丰富，钙、磷、铁含量高，是健脑、润肤、美发食品，鸡蛋也有美容作用。鳗鱼具有补虚损，祛风，明目，活血，通络，解毒消炎的功能。因此，三物搭配成菜是健身美容佳肴。

家常海鳗鱼块

【用料及制法】

海鳗500克，肥猪肉25克。料酒、精盐、醋、葱段、姜片、花椒、甜面酱、味精、干红辣椒、花生油、香油、香菜梗、清汤各适量。

鳗鱼去内脏，洗净，切成5厘米长的段；干红辣椒切成丝，香菜梗洗净切段，肥肉条；鳗鱼放入开水锅中氽至五六成热时，捞出沥去水分。锅内放入花生油烧热后，放入葱、姜、花椒、干红辣椒丝，炸出香味、辣味后，加入肥猪肉条略煸；再加入甜面酱炒至变黄色时，烹入料酒、醋，加入清汤、盐、味精及鳗鱼块；烧开后改用小火煨炖至汤汁余下1/3时，撒上香菜段，淋上香油，将鱼盛入盘内，拣去葱、姜，将余汁浇在鱼上即成。

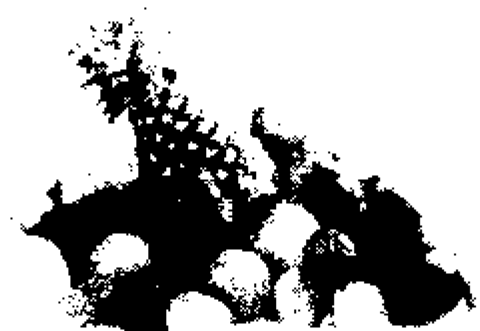
【色味及营养】

味美，香口。此菜有滋阴、润燥、补虚功效，适合于虚劳羸瘦，营养不良，神经衰弱者食用。

9. 刀鱼的营养成分及吃法（食谱5例）

刀鱼又叫凤尾鱼、子针、毛花鱼等。刀鱼肉质肥嫩，可骨肉同食，为名贵的经济鱼类。

刀鱼每100克鲜鱼含蛋白质10.9克，脂肪2.2克，糖类4.2克，钙126毫克，磷226毫克，铁1.4毫克，维生素B_2 0.06毫克，烟酸2.2毫克，此外还含有其他矿物质。刀鱼营养的特点是钙、磷、铁以及锌、硒等含量特别高，有利于儿童身体和智力发育。近些年来，专家们对刀鱼进行广泛研究，发现其有促进人体抗感染的能



力，有益于提高人体对化疗的耐受力。因此，专家们特别推崇患有癌症并进行化疗的人，应多食刀鱼。中医学认为，刀鱼性味甘、温，具有补气泻火解毒、活血健脾等功效。

刀鱼宜骨肉同食，因为肉细皮薄不可剖腹取脏，可用筷子从鱼嘴中伸入腹中挖胆去脏即可，以炸食为佳。

干炸刀鱼

【用料及制法】

刀鱼800克，鸡蛋4个，番茄酱20克，料酒、精盐、味精、葱姜汁、淀粉、面粉、花生油各适量。

将刀鱼去鳃、鳞、内脏，洗净，去尾尖，切成7厘米长的段，用料酒、盐、味精、葱姜汁腌渍一下；鸡蛋打散，加淀粉、面粉搅拌成鸡蛋糊。锅内放油，烧至五成热，将腌渍过的刀鱼挂匀蛋糊，下油锅炸至金黄色捞出，沥去油装盘，另配番茄酱碟供蘸食用即可。

【色味及营养】

此菜口感酥脆，营养丰富，含有较多蛋白质、钙、铁及维生素等。刀鱼具有补气功效，鸡蛋滋阴润燥，祛热镇心安神，番茄酱富含维生素C。故此菜适用于虚劳羸瘦、肢体乏力，胃口不开及产后口渴者。

滑炒刀鱼丝

【用料及制法】

刀鱼800克，青椒100克，鸡蛋清2个，香菜10克，精盐、味精、葱姜汁、花生油、清汤各适量。

将刀鱼去鳞、内脏、鳃，洗净，从脊部把刀鱼剖成两部分，用刀轻轻地刮一下鱼肉，剁成蓉，加盐、味精、葱姜汁、鸡蛋清搅拌成蛋糊；青椒洗净，去蒂把，切成丝；将鱼蓉装入塑料袋中，在袋的一个小角处，用剪刀剪个小洞；锅内放油烧至三四成热时，停火，将鱼蓉用手挤进锅内，滑成丝状，挤完后再上火，待鱼丝浮起，用漏勺捞出沥去油。锅内留底油烧热，下入青椒丝翻炒，放少许清汤，加盐、味精，勾芡，放入鱼蓉丝，翻炒两下，起锅装盘，用香菜做围边菜即成。



【色味及营养】

清香淡雅，有利开胃。青椒散寒开胃、消食，蛋清益精补气，润肺、润喉，清咽解毒。几物相配具有开胃、消食、祛湿、爽脾功效。

茄汁夹沙刀鱼

【用料及制法】

刀鱼 800 克，赤豆沙 100 克，饼干屑 100 克，料酒、精盐、味精、白糖、葱姜汁、香油、番茄酱、湿淀粉、花生油各适量。

将刀鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，从脊背剖开，用刀轻轻刮一下鱼肉，剁成蓉，放入盐、味精、葱姜汁、料酒，顺一下方向搅拌上劲；豆沙搓成小球，用鱼蓉包住豆沙，放在饼干屑中，搓成小球待用；锅内放油烧至四成热，逐个把夹豆沙的鱼球放入锅内，炸至金黄色时捞出，沥去油。锅内留底油烧热，下入番茄酱、白糖和少许清水，烧开，下入夹沙刀鱼球，用湿淀粉勾芡，淋上香油，翻炒几下，起锅装盘即成。

【色味及营养】

形状好看，口味鲜香，味稍甜。赤豆沙利水除湿，消肿解毒，饼干屑养心、益肾、除热。几物相配具有开胃健脾，利水消肿的功效。适用于食欲不振、消化不良者食用。

蛋酥鱼

【用料及制法】

刀鱼 250 克，鸡蛋 1 个，熟菜油 200 克，料酒 20 克，精盐、花椒面、香油、干淀粉各适量。

将刀鱼收拾干净，加入料酒、精盐拌匀，腌渍半小时；鸡蛋液与干淀粉调成蛋粉糊；精盐炒干，与花椒面拌成花椒盐。炒锅置火上，下入菜油烧至五成热，将鱼挂匀蛋粉糊，入锅中炸一下捞出；待油烧至五成热时，再将鱼放入锅中炸至酥脆，呈金黄色时捞出，淋上香油，盛入盘中，撒花椒盐即成。

【色味及营养】

此菜口感酥脆，有椒辣味。刀鱼补气，鸡蛋清热解毒。两物相



配有利于提高食欲，开食，并可补充钙质。

椒盐酥鱼

【用料及制法】

刀鱼500克，精盐、花椒面、醋、姜段、葱段、熟菜油、香油各适量。

鱼宰杀，收拾干净，与精盐、醋、葱、姜拌匀，腌渍入味后，捞出控干；精盐入锅中炒干水分，与花椒面拌和成花椒盐。炒锅置旺火上，下入熟菜油烧至五成热，分两次将鱼下锅炸至酥脆，滗去余油，放入香油，颠翻均匀，撒上花椒盐，出锅即成。

【色味及营养】

酥香松脆，稍有椒辣味。此菜开胃补气，对食欲不振和消化欠佳者尤为开胃进食，多食有利健康。用醋利于人体对鱼中钙的吸收。

10. 鲈鱼的营养成分及吃法(食谱5例)

鲈鱼又叫花鲈、花寨、鲈子鱼。鲈鱼肉质白嫩，细腻鲜美，营养丰富。鲈鱼可食部分每100克含蛋白质17.5克，脂肪3.1克，糖类0.4克，钙56毫克，磷131毫克，铁1.2毫克，维生素B_2 0.23毫克，烟酸1.7毫克。中医学认为，鲈鱼味甘，性平，有滋补肝肾、健脾利水、强筋壮骨等功效，可用于治疗肝肾不足、腰腿酸软、四肢乏力、胎动不安、阳痿早泄诸症。《本草纲目》说鲈鱼：“主安胎，补中气……补五脏，益筋骨，和肠胃，治水气，多食宜人。”《本草经疏》说：“鲈鱼，味甘淡，气平，与脾胃相宜。肾主骨，肝主筋，滋味属阴，总归于脏，益二脏之阴气，故能益筋骨。”《本草从新》说鲈鱼：“补五脏，益精谷，和肠胃。”

吃鲈鱼一般用红烧、清蒸、氽汤、清烩和制成鱼羹，但尤以鸡汤烹煮味道最佳。

糖醋鲈鱼

【用料及制法】

鲈鱼1条(重约800克)，胡萝卜丁、青豌豆各30克，面包渣若干，鸡蛋黄2个，料酒、精盐、酱油、醋、白糖、葱末、姜末、湿淀粉、花



生油、香油、鸡汤各适量。

将鲈鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两侧剞上月牙刀，用料酒、盐，腌渍 20 分钟左右；蛋黄搅匀成蛋黄液。锅内放入花生油烧至七八成热，将鱼抹上鸡蛋黄液，滚上一层面包渣，下油锅炸至金黄色时捞出，待油温升至九成热时，再下锅复炸至熟，装入盘内。另起一锅，放入花生油烧至五成热，下入葱姜煸炒出香味，放入胡萝卜丁、青豌豆、料酒、酱油、白糖、醋、鸡汤、烧开，用湿淀粉勾芡，淋入香油，浇在鱼上即成。

【色味及营养】

口味清香鲜美，可吃鱼喝汤。胡萝卜健脾和胃，壮阳补肾。青豌豆益气健脾，利湿消肿，还可降低血清胆固醇。面包渣消食化积。此菜有利于助消化，促进食欲。

清炖鲈鱼块

【用料及制法】

鲜鲈鱼 1 条（重约 1 200 克），猪肥肉 50 克，香菇 25 克，香菜段 10 克。炒酒、精盐、酱油、醋、味精、葱段、姜片、花椒、大料、香油、鸡汤各适量。

将鲈鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，切成 5 厘米见方的块。锅内放鸡汤烧开，下入肉片、香菇翻炒，再加入清汤、盐、酱油、味精及鱼块，用慢火烧开，撇去浮沫，用微火煨炖 1 小时左右，淋上香油，撒上香菜段，起锅装盘即成。

【色味及营养】

清香适口，肥而不腻。此菜滋阴，益脾胃，补肝肾，适于脾胃虚弱、消化不良和便秘者食用。

干烧鲈鱼块

【用料及制法】

鲜鲈鱼 800 克，猪肥肉 50 克，干红辣椒 35 克，料酒、精盐、酱油、味精、白糖、葱丝、姜丝、香油、花生油、清汤各适量。

将鲈鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，切成 5 厘米见方的块，用酱油腌



渍一下；猪肉切长片，打上梳子花刀；红辣椒切成丝。锅内放花生油烧至七八成热，将鱼块下入油锅内炸至枣红色时，捞出沥去油；锅内放油烧热，用葱、姜煸香，烹入料酒、醋，加入红辣椒丝，白糖炒化，加入酱油、盐、味精、清汤，放入鱼块，用慢火烧至汤汁将尽时，将鱼块盛入盘内，余汁淋入香油浇在鱼上即成。

【色味及营养】

白中有红，味鲜香，微辣，开胃进食。猪肉滋阴，润燥、补虚，鲈鱼益五脏，强筋骨，调和肠胃。几物相配具有滋阴，益五脏的功效。适用于脾胃虚弱，消化不良、食欲不振者食用。

浇汁鲈鱼

【用料及制法】

鲈鱼 1 条(重约 800 克)，水发木耳 15 克，青豆 20 克，鸡蛋 1 个，料酒、精盐、酱油、味精、葱花、姜末、蒜片、湿淀粉、香油、花生油、鲜汤各适量。

鲈鱼去鳞、鳃、内脏，在鱼身两侧剞上 3 厘米长的条块刀纹；木耳去杂洗净；青豆洗净，下入水锅内焯烫断；鸡蛋打散，加湿淀粉调成厚蛋糊；料酒、盐、酱油、味精、葱、姜、蒜、湿淀粉和适量鲜汤和一起，调成味汁。锅内放花生油烧至六七成热，将鱼蘸匀蛋糊下入油锅，炸至鱼体发挺、微黄色时捞出，待油温升至八成热时，再将鱼下入锅中复炸至表面香脆，肉部熟透，呈金黄色时捞出，沥去油，放入盘内。锅内留底油烧至六七成热量，下入木耳、青豆，翻炒几下，倒入味芡汁，淋入香油，浇在鱼身上即成。

【色味及营养】

此菜味鲜美清香，肉滑嫩可口。鱼、木耳、青豆、鸡蛋都富含钙质，鸡蛋又含维生素 D，很适合人体补钙。此菜适合于儿童和中老年人食用。

白汤鲈鱼

【用料及制法】

鲜鲈鱼 800 克，春笋 75 克，熟火腿 20 克，料酒、精盐、葱段、姜



片、猪油、胡椒粉各适量。

将鲈鱼去磷、鳃，在肛门处横开一刀，用筷子插入绞挑出内脏、洗净；火腿和春笋切片；锅内放入猪油烧热，下葱姜煸出香味后，下入鲈鱼，略煎两面，烹入料酒，加盖焖一下，再加入清水，加盖，用旺火烧 10 分钟，待汤汁呈奶白色时，加入春笋、盐，烧开后出锅装入汤碗中，摆上火腿片，撒上胡椒粉，淋上香油即成。

【色味及营养】

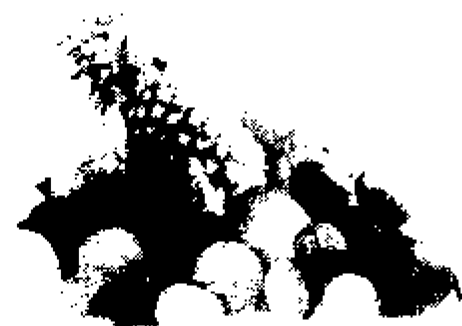
清香可口，肥而不腻。《中国医药大全》载：鲈鱼具有“益脾胃、补肝肾”的功效。《本草纲目拾遗》说火腿和“中益肾，养胃气，补虚劳。”《藏药秘诀》说火腿：“生津、益血脉，固骨髓，壮阳，止泄泻、虚痢、蓐劳、怔忡，开胃安神。”故此菜可治脾胃虚弱和阳痿早泄等症。

11. 吃鱼宜注意的事项

用鱼比用肉做菜复杂一些，比如烧制不当时会出腥味，或出现糊焦，不但味道不佳，而且产生化学变化，会对人体的健康不利，因此在制作鱼菜时要注意以下几点。

(1)选购鱼时要注意五点：①要选无浓烈臭腥味的鱼，臭腥味大的鱼，可能已经腐败，不可再吃；②肉质极富弹性的鱼是比较新鲜的鱼，可以选购食用；③眼球微凸，且黑白分明的鱼，比较新鲜可食用；④鱼鳃淡红色或暗红色的鱼，可以断定是新鲜鱼；⑤外观要完整，无鳞片脱落现象的鱼是比较新鲜的鱼，可以放心购买。当然，最好是购买活鱼，吃着放心，味道鲜美。

(2)不要鲜鱼活吃：有的人认为生鱼活蹦乱跳，新主张“鲜鱼活吃”。一是活鱼卫生好，二是活鱼味鲜，三是营养价值高，所以就有涮活鱼锅、吃生鱼粥、吃生鱼片的吃法。这种生吃鱼的方法不科学，吃活生鱼容易得肝吸虫病，危害肝脏，导致肝纤维化或肝癌。其实，无论从营养角度还是食用味道来讲，活鱼并非是最佳食用阶段。鱼体内存在着活性物质，死后体内组织仍继续进行一系列物理化学变化，大致分为僵硬、后熟、自溶、腐败几个阶段，这一系列



的变化，既有阶段性，又有连贯性。鱼体失去生命后，经过一定时间，肌肉逐渐变硬，在僵硬之前和处在僵硬阶段的鱼，肌肉组织中的蛋白质没有分解，吃起来肉质较硬，也不利于人体对营养成分的吸收。当鱼高度僵硬后，即开始软化，进入后熟阶段，这时鱼体中的蛋白酶使蛋白质逐步分解为人体易吸收的各种氨基酸，其肉质松软，易于消化，味道也非常鲜美。接着自溶阶段开始，加上细菌逐步侵入，慢慢导致鱼体腐败，产生恶臭气味及有毒物质，这种鱼就不能食用了。因此，应该说处在后熟阶段的鲜鱼，营养价值最高。而经过合理冷冻的鲜鱼，一般处于后熟阶段，所以，冷冻鱼的营养价值并不比鲜鱼低。

(3)鱼不宜冷冻时间过长：鱼和肉之类食品的冷藏有一定期限，不能长期冷冻下去，鱼、肉经反复冷冻就会变质。这是因为鱼、肉从低温冷冻状态到冰点以上的解冻状态，细胞膜因细胞质增大，而使细胞膜破裂，解冻之后，细胞内的营养成分就会流失，这时如果再进行冷冻鱼、肉就起不到保鲜作用。同时，低温细菌还可进行繁殖，使鱼、肉的蛋白质、脂肪逐渐分解，时间长了可腐败变质。还有，鱼、肉冷藏时间过长，自身还可产生许多有害物质，也会影响人体健康。据报道，美国营养学家杰里・科恩对100多箱冷冻肉进行分析化验，发现肉中产生了一种β-二硝酸铵，这是一种致癌物质。可见，鱼、肉等食品在冰箱里贮存不宜时间长，以免产生有害物质和降低营养价值。鱼在冰箱中冷藏2天，冷冻半年为宜，生肉冷藏2天，冷冻3个月为宜。

(4)不宜用电饭锅蒸煮鱼肉：电饭锅里不能加盐、加醋来炖鱼肉，这是因为电饭锅的内锅是用铝制造的。铝是一种化学性质活泼的金属，当它遇热后，很容易和酸、碱性食物起化学变化，使铝溶于食物中，便可随着饮食进入人体，于是便在肝、脾、肾、甲状腺和脑组织中沉积。一个人摄入的铝元素超过正常值的5倍以上时，可使人致病。

(5)烧焦的鱼不能吃：鱼体内含有丰富的蛋白质，如果在做菜



时烧焦了,其中的高分子蛋白质就会裂变为低分子氨基酸,这种氨基酸再经过组合,经常会形成有毒的化学物质,人食后会引起中毒。另外,烧焦的鱼体脂肪是不完全燃烧状态,会产生一种致癌物质。所以,做鱼菜时,一旦烧焦了,就应该弃掉不吃。

(6)煮鱼时不能早下姜:生姜是一种辛辣的食物,煮鱼时放些生姜可以去腥增鲜。但是,有人习惯将生姜和鱼一同下锅煮,姜和鱼同煮,是起不到去腥作用的。这是因为,鱼刚一下锅时体内的蛋白质尚未完全凝固,过早下姜会影响姜的辛辣味道发挥。所以等到鱼的蛋白质凝固后再放姜,才可以起到去腥的作用。

(7)鱼头要烧熟煮透后才能吃:鱼头味道鲜美,而且富含磷脂酰胆碱,所以煮鱼头汤是堪称大众化的一道菜。但要注意,鱼头必须煮熟煮透才可以吃。因为鱼鳃极易感染害虫,一旦吃进人体,除了会出现消化道症状外,也有可能造成头晕、失眠、营养不良、精神不振,严重者甚至会引起肝硬化。所以,鱼头不可生吃,必须充分清洗煮熟以后再吃。

(8)不宜常吃干鱼片:干鱼片是用生鱼制作而成,其中细菌较多,而且干鱼片容易在人胃内发生腐败和发酵,会使人发生胃痛、呕吐等消化不良症状,所以干鱼片不宜常吃。

12. 吃鱼避免与相克食物搭配

(1)鲤鱼与小豆叶同食有害健康:赤小豆性味甘酸咸冷,有下水肿利小便、解热毒散恶血的功能,而鲤鱼也能利水消肿。从理论上而言,二者同煮利水作用更强,这是就食疗治肾炎水肿而言。正常人则不可两物合用,以防起不良反应,不利健康。

鲤鱼不宜与小豆叶合用。《金匮要略》中记有:“鲤鱼不可合小豆藿食之。”小豆藿即小豆叶,其嫩时可以做菜食用。李时珍也曾说:“小豆利小便,而藿止小便。”鲤鱼能利水消肿,而赤豆叶与鲤鱼功效相克,故不可搭配食用。

(2)鲫鱼与相关食物相克:鲫鱼与冬瓜搭配会使人体脱水。鲫



鱼与冬瓜都是利水食物，两者合用会造成人体脱水。鲫鱼忌与芥末同食，否则易引发水肿；忌与猪肝同食，否则引起肝淤气滞；忌与山药、麦冬、甘草等中药同服，否则易引起虚火上身，甚至中毒。鲫鱼与蜂蜜同食也会中毒。

鲫鱼与野鸡肉相克。《本草纲目》中记载："鲫鱼同猪肝、鸡肉、雉肉、鹿肉、猴肉食生痈肿。"一般言鱼类与禽类大多不宜共食。鲫鱼与猪肉同食不利健康。猪肉性味酸冷微寒，鲤鱼甘温。性味功能略不相同，若作为两样菜，偶食无妨，若合煮或同炒，二者会发生化学反应，不利健康。同时，鱼类皆有鱼腥味，一般不宜与猪肉相配。《饮膳正要》也有记载："鲫鱼不可与猪肉同食"。

（3）鳝鱼与猪肉同食不利健康：《本草纲目》记载："鳝鱼不可合犬肉犬血食之。"犬（狗）肉犬血都有温热动火、助阳之性。其鳝鱼味甘而性大温。古人认为"黄鳝性热能补，时行病后食之，多复。"即能使旧病复发。同时两者搭配同食，温热助火作用更强，不利于常人。黄鳝有腥气，更不能与狗肉同食。

鳝鱼与菠菜搭配食用容易致腹泻　鳝鱼味甘大温，具有补气养血，健脾益肾，益气固膜，除淤祛湿之功效；而菠菜性甘冷而滑，下气润燥。《本草纲目》记：菠菜"通肠胃热"。二者全用功能不相协调，且鳝鱼多脂油腻，菠菜冷滑，搭配食用容易引致腹泻。

（4）鳗鱼与牛肝同食有害：鳗鱼与牛肝被中国香港《中国民历》所属的《食物相克中毒图解》列为相克的食物。《本草纲目》所说的鳗鱼肉有毒，主要是其中某些生物活性物质对人体产生一定不良作用。牛肝营养丰富，所含生物活性物质极为复杂，二者同时食用更易产生不利人体之生化反应。偶尔食之可能无妨，多食常食必然有害。

《日用本草》记载："银杏仁同鳗鱼食，患软风。"银杏仁（白果），有小毒，鳗鱼也有毒，两者合用毒性增大。

（5）黄鱼与荞麦同食不易消化：《食疗本草》记载："黄鱼与荞麦难消，动热风，不宜多食。"《饮膳正要》也有记载："黄鱼不可与荞麦



面同食。"孙思邈说:"荞麦面酸,微寒,食之难消,久食动风,不可合黄鱼食"。这是因为,荞麦面气味甘平而寒,而黄鱼多脂,二者都是不易消化之物,故不宜搭配食用。

(6)钻鱼与野鸡同食对健康有害:《饮膳正要》中记载:"野鸡不可与鲇鱼同食,食之令人生癞疾。"这是因为鲇鱼味甘性热,野鸡甘酸味寒。鲇鱼下气利水,野鸡则补中益气健脾,二者性味功能皆不相同,不宜合用。另外,野鸡与鱼肉中皆含酶类、激素、各种氨基酸、金属微量元素等,同烹或同食,其生化反应极为复杂,对人体健康不利。

(7)鱼类多不宜与含鞣酸多的水果相配食用:人们吃鱼或虾的时候,或者吃完鱼、虾后不久,再食用诸如柿子、葡萄、山楂、石榴、青果等含鞣酸较多的水果就会有害人体健康。这是由于鱼、虾含有丰富的蛋白质和钙等营养物质,如果与含鞣酸多的水果同食,不仅降低蛋白质的营养价值,而且容易使钙质和鞣酸结合成一种不消化的物质——鞣酸钙,能刺激胃肠,引起不适,出现腹痛、呕吐、恶心等症状。

13. 不宜吃鱼的人

鱼的营养丰富,所以提倡每周要吃一次海鱼,但是吃鱼也有禁忌,不是所有的人都可以多吃海鱼。

(1)痛风患者不宜吃鱼:痛风病是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的,主要表现为血液中尿酸含量过高,可使人的关节、结缔和脏器等处发生一系列症状。鱼类含有嘌呤类物质,故痛风病患者如果吃鱼会使症状加剧。

(2)患出血性疾病的人不宜吃鱼:如血友病、白血病、血小板减少、维生素 K(又称凝血维生素)缺乏的人不要吃鱼,这是因为鱼肉中含有二十碳六烯酸,可抑制血小板凝集,容易使出血性疾病患者的毛细血管出血不止,从而加重出血症状。

(3)肺结核病患者服用异烟肼时不宜吃:如果吃鱼会发生过敏



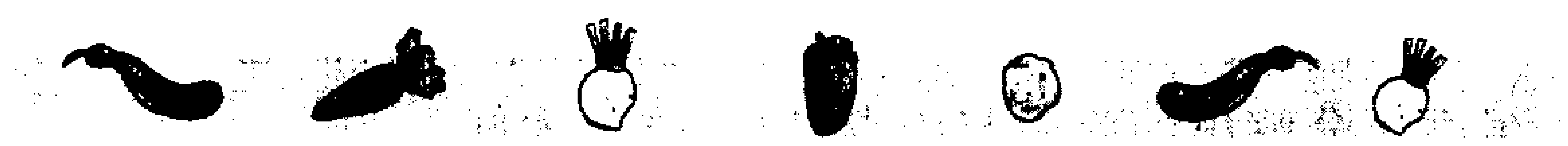
反应，轻则恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜出血等；重则出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，甚至脑出血。

(4)肝硬化患者不宜吃：因发病时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，很容易出血，如果再吃含二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等会使病情急剧恶化。

(5)肾病及糖尿病患者不宜吃：这两症患者病情危重时，为防止蛋白质分解出的氨引起中毒，以不吃鱼为好。

(6)不宜多吃经过海盐腌制的咸鱼：海盐中的硝酸钠和鱼体中的胺长期接触混合，会发生化学反应而生成一种较强的致癌物质亚硝胺，人若常吃咸鱼容易在体内积聚亚硝胺，成为诱发癌症的因素，故不宜多吃咸鱼。

第六章　蔬菜、水果的营养与搭配吃法



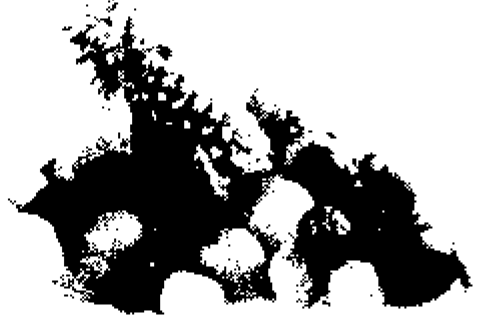
我国人对吃蔬菜比较习惯，在生活困难时期多用蔬菜来充饥。但是近些年来发现，很多人对蔬菜存在着一种偏见，认为蔬菜是低档食品，营养不丰富。忽视了蔬菜在餐桌上的地位，或者吃蔬菜的方法不对，使营养受损。

其实，蔬菜的营养是很丰富的，它含有多种维生素、矿物质和纤维素，尤其是矿物质中的微量元素含量较多。蔬菜是人类维生素C、胡萝卜素、微量元素和食物纤维的主要来源，也是构成人类平衡膳食不可缺少的组成部分。

据营养学分析，蔬菜中含有各种维生素，其中维生素C和胡萝卜素尤为丰富。据测定，蔬菜中维生素C的含量与叶绿素的分布成正比，以100克蔬菜为单位，其中深绿色蔬菜如青椒、菜花、雪里蕻等的维生素C含量均在30毫克以上；胡萝卜素在各种绿色、红色、黄色蔬菜中含量较高，尤其是深色叶菜类，如韭菜、油菜、菠菜、苋菜等，含量都在2毫克以上，胡萝卜为4毫克。

蔬菜还含有丰富的矿物质，如钙、铁、镁、钾、铜等，为人类膳食矿物质的主要来源。同样以100克为单位，绿叶菜的铁含量为1～2毫克，钙的含量为100毫克左右。

值得特别一提的是，蔬菜还含有丰富的食物纤维，它是人类第



七营养素，由于人体缺乏纤维素的消化酶，食物纤维不能被人体消化吸收，只能形成废渣，排出体外。近年来研究证实，食物纤维具有重要的保健功能。因其可促进排泄，可以预防肠癌，降低胆固醇、减少糖尿病患者对胰岛素的依赖、降低血压、平衡酸碱度等，对人体健康起着重要的作用，故被列为第七营养素。所以营养专家提出每人每天要吃500克蔬菜(包括水果50～100克)。

1. 蔬菜的营养及保健功效(附搭配食谱举例)

蔬菜品种繁多，大致分为三大类，即茎叶菜、根茎菜、瓜果菜，此外还有鲜豆类。各类蔬菜中都包括很多品种，各类和各品种的蔬菜营养素大体相近，但又各具特点。

(1)茎叶类菜：此类菜为人们经常食用的蔬菜，成年人每天至少要食用一种或几种深绿色茎叶菜。茎叶菜类包括菠菜、芹菜、大白菜、卷心菜、油菜、韭菜、空心菜、莴苣菜、茼蒿菜、苋菜、香菜、蒜薹、香椿等。

茎叶菜类含有丰富的叶绿素，此为造血原料，其维生素C的含量远比水果类多得多，只是因为维生素C是水溶性物质，在经过清洗、烹调熬炒过程中容易流失，影响了人体对维生素C的吸收率。因此，加工茎叶菜时要注意保护营养素少受损失。一般来说，深色叶菜比浅色叶菜营养丰富，外层深色叶子会比内层浅色叶子营养丰富。

①菠菜。菠菜被阿拉伯人称为“菜中之王”，其含有多种维生素，且很丰富，也含有较多的矿物质，特别含铁、钾很多，也容易被人体吸收。据测每100克可食部分中含蛋白质2.1克，糖类2.8克，钙72毫克，磷53毫克，胡萝卜素3.4毫克，维生素C 39毫克，维生素B_1 0.03毫克，维生素B_2 0.16毫克，烟酸0.42毫克。现代医学发现，由于菠菜同时含有大量的铁和维生素C以及维生素A原(胡萝卜素)。维生素C可以促进人体吸收利用所含铁，吸收率高达50%，这对人体补血，尤其是小儿、孕产妇和体弱的人极为有

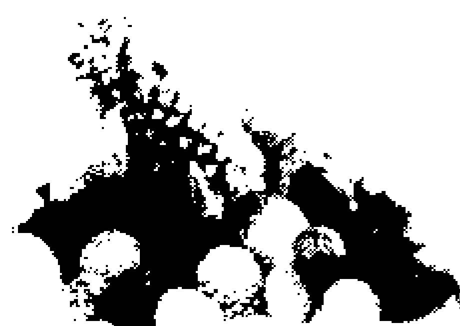


益。菠菜中含有丰富的维生素 E,因而具有抗衰老和增加青春活力的作用。此外,菠菜中所含的物质成分还可以促进胰腺的分泌功能,加速胰岛素的分泌,可以帮助消化,有一定治疗糖尿病的作用。

中医学认为,菠菜性味甘凉而滑利,有润肠通便之功能,可养血止血,敛阴润燥,下气通肠,可治消渴、便秘、便血、衄血、高血压、夜盲等症。《本草纲目》说菠菜:"通血脉,开胸膈;下气调中,止渴润燥,根尤良。"《随息居饮食谱》说菠菜:"收胸膈,通肠胃,润燥活血。"老年人及儿童则应适当多吃些菠菜,以增加机体维生素及铁质,可促进生长发育,保护皮肤、眼睛健康。有研究证明,菠菜可以防止 65 岁以上的老年人患眼疾,这与菠菜含的胡萝卜素有关。菠菜含钙、磷丰富,这对儿童生长发育和老年人预防骨质疏松都十分有益。

菠菜可炒吃、凉拌。做馅、做汤,食用方便,口感滑润。菠菜与猪肝做汤治夜盲症。其制法为"菠菜 200 克,猪肝 200 克;洗净猪肝,切片,加适量水淀粉拌匀;洗净菠菜,切段,放沸水中焯 2 分钟,捞起;起热锅,烧沸清水,加入已拌水淀粉的猪肝,用旺火煮 2 分钟,加入焯好的菠菜,水一开即熄火,加入精盐、味精即可食用。

②芹菜。芹菜以旱芹为例,每 100 克含蛋白质 1.6 克,糖类 1.4 克,粗纤维 0.44 克,钙 61 毫克,磷 61 毫克,铁 8.5 毫克,维生素 C29 毫克,胡萝卜素 0.08 毫克,维生素 B_1 0.02 毫克,维生素 B_2 0.03 毫克,烟酸 0.22 毫克。水芹营养与旱芹大致相同,但含铁和维生素 C 均比旱芹多,含磷较旱芹少。现代医学认为,芹菜最适于预防高血压、高血脂、动脉硬化和降低胆固醇,有保护小血管的作用。这是因为芹菜中含有丰富的维生素 B、维生素 C、维生素 P、胡萝卜素和芹菜素甲、乙等,还含有挥发油、甘露醇、环乙六醇及钙、磷、铁等元素。这些物质有一定镇静作用,专家们还发现单用芹菜煎剂取汁服,可降低血黏稠度和抗血栓形成。芹菜在西方被称为"夫妻菜",是因为研究发现,芹菜对男女性兴奋有十分明显的



促进作用，因而被列为增强性功能的食品。芹菜中含较多的酸性降压成分，可降低人的血压，故它特别适合于高血压患者食用。芹菜含纤维素较多，有利排泄，故有减肥作用，适合于肥胖人食用。中医学认为，芹菜味甘，性凉，有调经止带、平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效，可用于治疗性功能低下、高血压、糖尿病、失眠多梦、小便淋痛、妇女月经不调等症。《神农本草经》说芹菜："主女子赤沃，止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食。"《随息居饮食谱》说它："甘凉清胃，涤热祛湿。"

芹菜的吃法多种多样，如炒、拌、炝、腌、做馅等。芹菜与胡萝卜、熟黄豆共腌，色泽美观，别有特色。其制法是：将2 000克芹菜去根、叶、洗净，沥去水分，切成 1.5 厘米长的段。将胡萝卜1 000克洗净后切成 1 厘米的丁。再将二者与炒熟的黄豆1 000克，加花椒、精盐适量。同放入盆内，搅拌均匀后，放入罐中腌制，半个月后即可食用。做小菜吃极宜，可补钙、铁、蛋白质，治贫血、缺钙等症。

③大白菜。大白菜营养丰富，每 100 克含蛋白质 1 克，脂肪 0.06 克，糖类 2 克，钙 22～86 毫克，磷 27～37 毫克，铁 0.3～1.2 毫克，胡萝卜素 0.07～1 毫克，维生素 B_1 0.03 毫克，维生素 B_2 0.08 毫克，烟酸 0.6 毫克，维生素 C36 毫克。白菜富含维生素 C 和钙，其含量高于苹果和梨的 5 倍以上。据医学研究表明，成年人每天吃 350～400 克白菜，就可以满足机体维生素 C 需要。此外，白菜所含微量元素锌高于肉类和蛋类，锌对促进幼儿的生长发育及促进外伤愈合等都有益处。白菜中含有较多的粗纤维，能促进肠蠕动，可增进食欲。

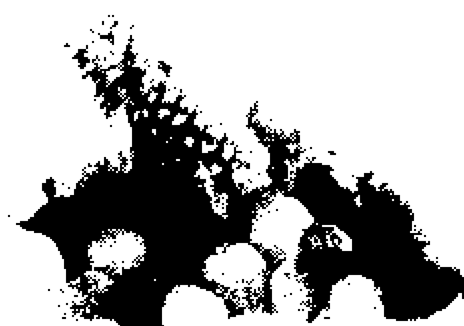
中医认为白菜味甘性平，有养胃利水、解热除烦等功效。《本草纲目》中说白菜："甘温无毒，利肠胃，除胸烦，解酒渴，利大便，和中止渴。"《滇南本草》说大白菜："主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热。"《本草纲目拾遗》说大白菜："食之润肌肤，利五脏，且能降气，清音声。"《名医别录》说它："通利肠胃，除胸中烦，解酒渴。"

大白菜是大众菜，每个家庭都食用。其食法有熬、炒、烧、熘、



做馅、凉拌、腌等,还可做各种荤菜、素菜配料。小白菜主要食法有凉拌、腌、熬、炒、扒等,亦经常用于煮面条的配料菜和用于做汤。有一道菜叫"鸳鸯白菜",主料为大白菜,脆酥嫩烂,且有防病健身功效。其制法为:取大白菜500克,豆油、葱花、酱油、醋、香油、精盐、味精各适量。洗净大白菜,切丝,一份为6.6厘米长的细丝,一份为罗圈丝,顶刀横切备用;起热锅,加豆油,油烧至六成热时,放入葱花炸一下,随后加入白菜细丝,翻炒3分钟,加醋、酱油、精盐,煸炒几下,加味精,勾流水芡少许,加香油适量,起锅,装入菜盘的左半边;再起热锅,加油,加葱花炸一下,随即倒入罗圈白菜丝,加醋、精盐,煸炒,加味精,勾入流水芡,淋入香油,装入菜盘的右边。此菜肴为专用白菜制作,味清淡鲜香,其利水、养胃、解热效果更佳。

④卷心菜。卷心菜又叫包心菜、甘菜、洋白菜、圆白菜,是营养价值较高的蔬菜。据分析,每100克卷心菜约含蛋白质1.4克,脂肪0.2克,糖类4.7克,粗纤维0.9克,钙62毫克,铁0.7毫克,胡萝卜素0.3毫克,维生素C60毫克,烟酸0.3毫克和维生素B_1、维生素B_2等,另含多种氨基酸,有相当的食用价值。另外含有较多的微量元素钼、锰等。钼可抑制亚硝胺的合成,因而有抗癌的作用;锰是人体中酶和激素等活性物质的主要成分,能促进代谢,对儿童生长发育有利。卷心菜中还含有钾、钠、砷、硼、铜、锌等微量元素,其中钾、钠的含量高于一般蔬菜,它们能阻止人体内液体的滞留,对高血压患者极为有利。卷心菜中的萝卜硫素有较强的抗癌作用。中医学认为,卷心菜味甘,性平,无毒,具利五脏,调六腑,填脑髓的功效。《本草纲目》说卷心菜:"久食,大益肾,填脑髓,利五脏之腑,利关节,通经络中结气,去心下结伏气,明耳目,健人,少睡,益心力,壮筋骨。"中医认为,卷心菜常吃可补肾壮骨,健胃通络,清热散结,利尿解毒。近代医学研究发现,卷心菜含有丰富的维生素U样物质,对胃及十二指肠有明显的止痛和促进溃疡愈合的作用。卷心菜含糖量低,几乎不含淀粉,具有多种游离的必需氨



基酸，故而特别适合糖尿病患者及肥胖者食用。卷心菜中的丙醇二酸可阻止糖类在机体内转变成脂肪，阻止胆固醇沉着在血管壁，因而，有预防肥胖及血管硬化的作用。

做一道美味浓郁的“奶油卷心菜”，可供健康者、胃溃疡、十二指肠球部溃疡及黄疸型肝患者食用，既有丰富的营养，又有保健作用，常食还可以预防胃癌和强身壮体。其制法是：取卷心菜500克，奶油75克，精盐、味精、胡椒粉各适量。卷心菜去根和老叶，洗净，切成小方片状，放入沸水锅中焯一下，捞出，放入冷水中浸泡10分钟，再捞出，控干水分；起锅，倒入奶油，烧热，倒入卷心菜，用旺火翻炒至微黄色，加精盐、胡椒粉、味精，起锅即成。

⑤油菜。油菜又名芸苔、红油菜、青菜等。油菜品种很多，有黑色油菜、绿色油菜和黄色油菜、紫色油菜等，叶柄也有长短之分。好的油菜质量标准同白菜相近。叶用油菜每100克含蛋白质1.2克，脂肪0.3克，糖类2.05克，粗纤维0.5克，钙134毫克，铁0.7毫克，磷64毫克，胡萝卜素1.2毫克，维生素B_1 0.7毫克，维生素B_2 0.1毫克，烟酸0.9毫克，维生素C 38毫克。总之，油菜中含有丰富的钙、铁和维生素C，胡萝卜素也很丰富，因而是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养原，对于抵御皮肤过度角化而变得粗糙大有裨益，同时能够促进眼视紫质的合成，起到健眼明目的作用。中医学认为，油菜有散血、消肿之功能，有解毒作用。《日华子本草》说油菜：“治产后血风及瘀血。”《唐本草》说它：“主风游丹肿，乳痈。”中医常用其治妇女痛经、伤劳、吐血、血痢、丹毒，乳痈等症。油菜同白菜一样，是大众化蔬菜，吃法可炒、烧、炝、扒等，也可做各种荤菜的配料，与猪肉、猪肝、香肠合炒食之。素炒油菜治劳伤吐血、热疮、产后恶露不尽。“素炒油菜”一道菜的做法是：油菜500克，清油30克，将油下锅，烧热后加入油菜，浇入少量水、盐、味精，用急火炒熟即成。

⑥韭菜。韭菜又叫起阳草、扁菜、草钟乳、生长韭等。韭菜软化栽培变成韭黄(又称黄韭、韭白)，生产于温室之中，于冬季上市，



因不见光所以呈黄白色。韭菜以春秋季为佳，叶片肥厚，叶色青绿，新鲜柔嫩，无枯黄烂叶。每 100 克春茬韭菜中含蛋白质 2.4 克，脂肪 0.6 克，糖类 4 克，粗纤维 1.1 克，钙 56 毫克，磷 46 毫克，铁 1.6 毫克，胡萝卜素 0.3～2.8 毫克，维生素 C 39 毫克，维生素 B_1 0.03 毫克，维生素 B_2 0.09 毫克，烟酸 0.9 毫克，还含有其他矿物质。在韭菜中含有硫化物、苷类、皂类等生物碱与大量纤维素，这些成分有助于胃肠道的正常蠕动，保持大便通畅以及进行肠道内的消毒杀菌，对于扩张血管、稳定血压、预防动脉硬化和冠心病的发生等也大为有益。韭菜中所含的丰富纤维素，可以预防肠道癌症的发生，胡萝卜素可预防多种上皮细胞癌变。

中医学认为，韭菜入肝、胃、肾经，具有温中行气，健脾提神，益肾壮阳，暖腰膝，散淤解毒，活血止血、止泻和调和脏腑等功效。韭菜含有的挥发性精油和硫化合物，还具有明显的降脂作用，因此对高血脂和冠心病有预防作用。初春季节吃韭菜，可起温暖作用，促进血液循环，增进体力，有提高性功能的作用，故有“起阳草”之称。《本草纲目》中曾指出韭菜：“饮生汁，主上气喘息欲绝，解肉脯毒。煮汁饮，止消渴、盗汗，熏产妇血云，洗肠痔脱肛。”《随息居饮食谱》说韭菜“暖胃补肾，下气调营”。《日华子本草》说它：“止泄精尿血，暖腰膝，除心腹痼冷、胸中痹冷、痃癖气及腹痛等。”

韭菜的食用方法包括炒、拌、做馅、烧汤，也可作各种荤菜的配料。“韭菜炒胡桃”可治阳痿。做法：取韭菜 250 克，胡桃(核桃)肉 150 克，韭菜择洗干净，胡桃肉去皮，用豆油加精盐炒熟，每日吃 1 次，连服 30 天为 1 疗程。取韭菜根 60 克，韭菜籽 30 克，鸽子 1 只(洗净去杂)加黄油、精盐，用文火炖 100 分钟，喝汤吃肉，每晚服用，于月经干净后 5 天起连服 10 次，每日 1 次，可治女子性冷淡。

⑦空心菜。空心菜又叫蕹菜、无心菜、通心菜等。空心菜的茎叶每 100 克含蛋白质 2.3 克，脂肪 0.3 克，糖类 4.5 克，钙 100 毫克，磷 37 毫克，铁 1.4 毫克，维生素 C28 毫克，维生素 B_1 0.06 毫克，维生素 B_2 0.16 毫克，烟酸 1 毫克，另外含有较多的纤维素。



紫色空心菜中还含有胰岛素样成分，能降低血糖，对糖尿病有一定防治作用。中国医学认为，空心菜味甘，性寒而滑，有清热解毒、凉血利尿等功效，可治消渴、热痢、便秘及高血压诸症。医界普遍认为，空心菜的嫩梢中所含蛋白质与钙质均超过西红柿，其中还含有丰富的纤维素、木素、胶浆和果胶等。除了适宜于糖尿病患者食用外，对于促进肠蠕动，通便解毒和降低胆固醇，提高巨噬细胞吞噬细菌的活力等，都大有好处，对治疗便秘与血脂过高有促进作用。

空心菜吃法生熟皆宜，荤素俱佳。生吃前可用开水先焯一下，然后加入香油、醋、酱油、味精、精盐凉拌，也可做泡菜。熟吃时可与猪肉丝同炒成"蕹菜肉丝"，味道较好，也可做汤煮面条吃。取新鲜空心菜（连根）500 克，猪瘦肉 250 克，鲜白槿花 60 克，加精盐、料酒，用文火炖熟，吃肉、菜、喝汤，每日 1 剂，可治妇女白带过多。

⑧莴苣。莴苣又名莴笋、千金菜等。莴苣分茎用莴苣和叶用莴苣。莴苣每 100 克可食部分中含蛋白质 0.6 克，脂肪 0.1 克，糖类 1.9 克，钙 7 毫克，磷 31 毫克，铁 2 毫克，胡萝卜素 0.02 毫克，维生素 B_1 0.03 毫克，维生素 B_2 0.02 毫克，维生素 C 3.8 毫克，另含有菊糖、甘露醇、莴苣素以及氟、钾、锌、碘、烟酸、纤维素等营养成分。其叶子的营养价值更高，每 100 克中含钙高达 110 毫克，是茎的 15.6 倍；含胡萝卜素 2.24 毫克，约是茎的 112 倍。含维生素 C 31 毫克，是茎的 10 倍。莴苣的乳状浆液味道清新而稍带苦味，能刺激口味，帮助消化，增进食欲。其含钾量高，有利于促进排尿，减少对心脏的压力，对防治高血压和心脏病极为有益。每 100 克莴苣中含碘 8 微克，这种微量元素对于人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪的调节都有重大作用，也能起到防治血管硬化的作用。另外，莴苣不同于一般蔬菜的是，它含有非常丰富的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，也参与骨骼的生长过程。还有，莴苣所含芳香烃羟化脂能分解致癌物亚硝胺。研究还发现，莴苣中的糖类含量较少，维生素和烟酸含量较多，烟酸是胰岛素的激活剂，因此糖尿病患者常吃莴苣可改善糖的代谢过程，对控制血糖有

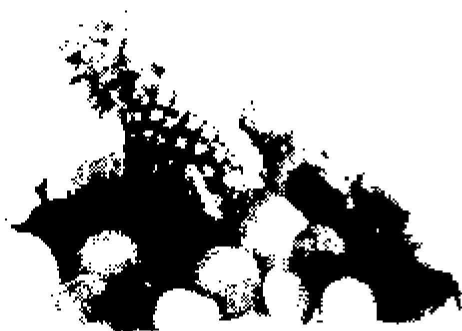


益。现代医学还认为，神经官能症、高血压、心律不齐和失眠患者以及小便不通、尿血和水肿者宜多食用此菜。

中医认为，莴苣味苦，性寒，有益五脏、通经脉、坚筋骨、白牙齿、开胸膈、利小便等功效，可用于治疗高血压、慢性肾炎、产后乳汁不通等症。《本草纲目》说莴苣："通乳汁，利小便，杀虫蛇毒。"《日华子本草》说它："利五脏，补筋骨，开膈热，通经络，去口气，白牙齿，明眼目。"《随息居饮食谱》说它："利便，析醒，消食。"取莴苣菜 200 克，水煎取汁，加入家酿糯米酒兑服，每日 1 次，可治妇女产后乳汁不通。失眠多梦者，可于每晚睡前取干净新鲜莴苣挤汁，饮 2～3 汤匙，连服 20～30 天，可见效。

⑨茼蒿菜。茼蒿菜又名蓬蒿、菊花菜等。我国南方多种大叶茼蒿，北方多种细叶茼蒿。茼蒿每 100 克中含蛋白质 1.8 克，脂肪 0.2 克，胡萝卜素 1.6 毫克，钙 33 毫克，磷 18 毫克，维生素 E1.15 毫克，钾 450 毫克，铁 2 毫克，维生素 C20 毫克，另含有多种氨基酸和胆碱及挥发油等物质。茼蒿因含有胡萝卜素、钾、钙、铁、钠等，具有开胃和健脾的作用；还含有胆碱及腺体等有机质，具有补脑、增强记忆的功效。茼蒿含有较多的粗纤维，对防治便秘和排毒有良好的功效。因此，茼蒿适宜于夏季酷暑中烦热头昏、睡眠不安之人食用，也适宜于高血压患者头昏脑涨、大便干结者食用，适于肺热咳嗽、痰多黄稠及贫血或骨折患者食用。中医认为，茼蒿味辛、性平，有利脾和湿、清心养胃、利腑化痰等功效。《千金・食治》说："茼蒿可安心气，养脾胃，消痰饮"。《随息居饮食谱》说："蒿，清心养胃，利腑化痰、荤素咸宜。"取新鲜茼蒿 250 克，做菜或做汤吃，每日 1 次，连续吃 7～10 天为一疗程，可治便秘、口臭、高血压。取新鲜茼蒿 50 克，加水煎汤取汁，加入蜂蜜 60 克，每日服 2～3 次，可治咳嗽痰浓病。

⑩苋菜。苋菜又名刺苋菜、野苋菜、赤苋等。每 100 克苋菜茎中含蛋白质 1.8 克，糖类 5.4 克，钙 180 毫克，磷 46 毫克，铁 3.5 毫克，胡萝卜素 1.95 毫克，维生素 B_1 0.04 毫克，维生素 B_2 0.16



毫克，维生素 C 28 毫克，烟酸 1.1 毫克。因苋菜含有易被人体吸收的钙质，所以它很适宜于儿童、妇女和老年人食用。苋菜对于维持正常心肌活动，促进凝血也大有裨益，这是因为它所含丰富的铁可以合成红细胞中的血红蛋白，有益于造血和携带氧气的功能，最宜防治贫血，适宜患贫血者、骨折者和临产、产后妇女食用。

中医认为，苋菜味甘，性凉，有清热解毒、补血止血、利尿除湿、通利二便的功效。《日华子本草》载："盐渍苋菜在盛夏之时食之，可清热祛暑，清淡可口。"

苋菜的味道清香，甘美爽口，可炒食，可烫后凉拌，但一般以炒食为主。用油炒食不科学，苋菜在热油中烹炒时会失其鲜味，且产生一股不好闻的石灰味。苋菜正确的制作方法是：先择洗净苋菜，倒入冷锅，不放食油，置炉火上，炒熟，起锅装盘；另起热锅，加食油，烧至六成热时加细盐、蒜泥、少许水、味精，水沸时起锅，倒入无油炒烹的苋菜中，拌匀即可。这样做，既保持了苋菜的各种营养和鲜味，又甘美可口。

⑪香菜。香菜又名芫荽、胡荽、香荽等。香菜每 100 克中含蛋白质 2 克，糖类 7.1 克，脂肪 0.3 克，钙 170 毫克，磷 49 毫克，铁 5.6 毫克，维生素 C 41 毫克，胡萝卜素 0.5～2.8 毫克，另外还含有维生素 B_1、维生素 B_2、挥发油和其他矿物质等。

中医学认为，香菜味辛，性温，有消食下气、醒脾调中、壮阳助性等功效，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透、乳汁不足及性冷淡等。《本草纲目》说："芫荽，性温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气。故痘疮出不爽快者，能发之"。《嘉祐本草》说："芫荽消食，治五脏，补不足，利大小肠，拔四肢热，止头痈痧疹，疏痘疮不出，作酒喷之立出，通窍。"香菜是餐桌上常见的芳香开胃之品，常用来调味。即将其洗净后切碎，撒在菜上或汤中，既美观又可增进菜、汤的香味，使之更加香味诱人。

香菜亦可炒食、凉拌及做饺子、包子馅料。香菜多吃对人体补钙、铁有益。"拌芫荽"是一道营养丰富、味道鲜美的佳肴。做法



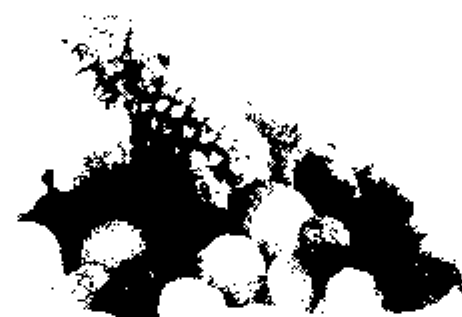
是:香菜250克,鸡蛋1个,味精1.5克,醋10克,香油15克,白糖5克,精盐2克。将香菜洗净,放入沸水锅中焯一下,捞出挤去水分,用刀切碎;鸡蛋倒入锅中搅散,烧热摊成蛋皮,切成细条。将香菜和鸡蛋条均放入碗中,加入精盐、白糖、味精、醋等调味品,拌上香油即成。此菜可以使人多吃些香菜,其对人体的功效大大超过作调料的作用。

⑫蒜薹。蒜薹南方人又称蒜心、蒜苗,北方人称为蒜薹。100克蒜薹含蛋白质1克,脂肪0.3克,糖类8.4克,粗纤维1.3克,钙18毫克,铁1毫克,胡萝卜素0.7毫克,维生素B_1 0.12毫克,维生素B_2 0.05毫克,烟酸0.4毫克,维生素C 35毫克。蒜薹和蒜苗的功能虽与蒜头有别,但只是程度上的轻重不同罢了,大蒜头的许多功能,蒜薹和蒜苗中也都具备。

蒜薹可单独炒食也可与猪瘦肉炒食。制作方法是:将瘦猪肉200克洗净后切成6厘米长的丝;取碗一只,放入猪瘦肉丝,打入一个鸡蛋液,加入精盐2克,干淀粉8克上浆。将炒锅上火烧热,用油滑锅后,加入猪油250克(实耗75克),烘至五成热,放入肉丝滑散,捞出沥净油。锅内留猪油25克,加入精盐2克,白糖、清水、味精、肉丝,炒匀后出锅装盘即成。这是一道味香营养极为丰富全面的炒蒜苗菜肴。

⑬香椿。香椿又名香椿头、香椿芽等,被称为“树上佳蔬”,其为香椿树的嫩茎叶,每年春季在新梢尚未木质化前采摘2~3茬,以清明前后头茬为最好。以香味浓,粗壮脆嫩无杂质的为优质品。每100克香椿中约含蛋白质9.8克,居菜蔬之冠,含钙110~143毫克,磷120毫克,铁34毫克,锌5~7毫克,钾542毫克,维生素C 58~115毫克,胡萝卜素1.36毫克,维生素B_1 0.18毫克,维生素B_2 0.11毫克,烟酸0.6毫克,还含有糖类粗纤维等。蛋白质含量为群蔬之冠,钙含量也名列前茅,维生素C含量也很高。

香椿叶自古以来被视为“时令名品”,其营养价值和药用功能都颇为可观,不仅可健脾开胃,增加食欲,且可对疮痈肿毒,赤白痢



疾、维生素缺乏症有一定疗效。现代医学研究发现，香椿含有维生素E和性激素物质，有补阳滋阴作用，对不孕症有一定疗效，故有“助孕素”之美称。香椿的特点是维生素C和香椿汁含量丰富，对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、伤害杆菌等均有明显的抑制和杀灭作用。

香椿可鲜食凉拌，也可炒食，还可以晾干后保存吃干品。如通常有油炸香椿鱼、香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋、盐渍生香椿、香椿炒鳝丝、香椿炒肉丝、香椿大蒜泥等各种吃法，都具有特殊的鲜香味，令人开胃进食。香椿煎豆腐是一道营养丰富，味道鲜美的佳肴，其做法是：将50克香椿去老梗留嫩芽，用开水泡过后放入冷水中冷却，捞出沥干水分，切成末；将炒锅下油50克，烧至八成热时，把切后的豆腐（小块或条片）轻轻滑入锅内，边煎边翻动；两面煎黄后加入酱油、鲜汤和各种调味料烧煮后，把香椿末铺在豆腐上，烧开后即勾芡，淋入熟油10克，起锅即成，是补钙佳肴。香椿炒鸡蛋也是一道营养丰富的佳肴。

（2）根茎类菜：人多吃根茎菜，是改善体质，远离现代病（如卒中、癌症、心脏病、高血压）的好方法，因为它能使小肠蠕动更为正常，排毒好，可减少体内毒素，有利防病。

根茎类食物不仅具有较多的淀粉、矿物质、微量元素，而且含有一般食物较少含有的木素，尤其是胡萝卜素，萝卜中含量最多，木素可以起到明显的抑制癌细胞增殖的作用。木素还有减轻糖尿病的功能。根茎菜的一个最大优点是可食部分不易被农药污染，这就大大减少了人们的一大心腹之患，这也可以有效在减少癌症的发病率。

根茎类蔬菜有：胡萝卜、萝卜、洋葱、土豆、山药、莲藕、荸荠、芋头、百合、竹笋、大葱、大蒜、生姜等。

①胡萝卜。胡萝卜又名黄萝卜、红萝卜等，其每100克含有蛋白质0.6克，脂肪0.3克，糖类7.6～8.3克，钙质19～32毫克，铁0.6毫克，胡萝卜素1.35～17.25毫克，维生素B_1 0.02～0.04毫

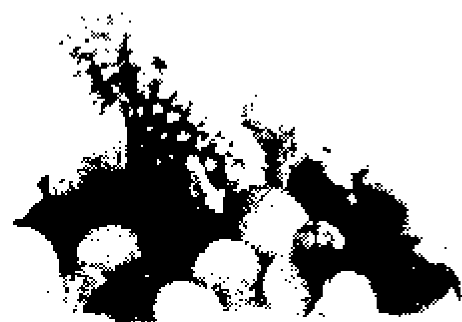


克，维生素 B_2 0.04～0.05 毫克，维生素 C 12 毫克，另含有果胶、淀粉、无机盐和多种氨基酸。各类品种中尤以深橘红色胡萝卜品质最高。胡萝卜所含胡萝卜素与脂肪食物共炒后，其可在人体内转化为维生素 A，其含量较高，约为土豆的 360 倍，芹菜的 36 倍，苹果的 45 倍，一般果蔬及粮食食物中胡萝卜素含量都较少。维生素 A（胡萝卜素在人体内可转化为维生素 A）在人体中能维持正常视觉，加速生长发育，保护上皮细胞正常形成，还有防癌作用。维生素 A 缺乏者，皮肤粗糙，眼干，易患夜盲症，身体抵抗力差，易发生呼吸系统和泌尿系统疾病，幼儿易影响身体发育。近来科学家又发现，维生素 A 缺乏者的癌症发病率比普通人高 2 倍多，特别是肺癌的发病率最高。其所含的木素，也有提高机体抗癌的免疫力的功能。胡萝卜还含有槲皮素，它是组成维生素 P 的有关物质，同时可以促进维生素 C 用于改善微血管功能，降低血脂，增加冠状动脉血流量。胡萝卜还有一种能降血糖的物质，是糖尿病患者的佳蔬良药。

中医认为，胡萝卜味甘，性平，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效，可治疗阳痿、性功能低下、夜盲症、百日咳等病症。《本草纲目》说胡萝卜："下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损。"《本草求真》说它："宽中下气，去肠胃之邪，补中健食。"

胡萝卜可炒食、烧食、煮食、做馅、炸丸子、和面制成饼等，但不宜生吃，生吃消化不了，失去应有的功能。胡萝卜与牛肉合制成红烧牛肉萝卜，是一道既美味可口，又能健脑补肾的保健佳肴。其制法是：将胡萝卜洗净，切成滚刀块；将牛肉切成 2 厘米见方的块；将板栗剥去两层皮；将葱切成块或段。炒锅烧热，放入食油，将牛肉块、姜片、葱段投入锅内，用大火烧至牛肉色变白，盛出；用剩下的油炒胡萝卜块，至略带黄色时盛出。将炒好的胡萝卜、牛肉、板栗、水、酱油一起放入锅内，用旺火煮开后改用文火炖煮 40 分钟，加盐、味精，起锅即成。

②萝卜。萝卜又名莱菔、白萝卜等。萝卜营养丰富，有"十月



萝卜小人参”的民言。每 100 克萝卜含蛋白质 0.8 克，糖类 4.5 克，粗纤维 0.5 克，钙 55 毫克，铁 0.5 毫克，胡萝卜素 0.01 毫克，维生素 B_1 0.01 毫克，维生素 B_2 0.03 毫克，烟酸 0.22 毫克，维生素 C 27 毫克，另有木素、果胶等。现代医学发现，萝卜是一种防癌抗癌食品。萝卜中的木素可提高人体中巨噬细胞的活力，从而提高消灭机体内癌细胞的功能；萝卜中含有一种能将致癌物质亚硝酸胺分解的酶，因而有防癌作用；萝卜中含有大量维生素 C，有助于机体细胞膜屏障结构的完整，有利于对癌细胞的抑制；萝卜中含有大量粗纤维，能刺激胃肠道，使肠胃道蠕动加快，减少有毒食物在胃肠道内停留的时间，使粪便中的致癌物质尽快排出体外。萝卜有抗菌作用，可以抑制草兰氏阳性菌及真菌的生长。

中医学认为，萝卜味辛，性凉，有宽中下气、消积化痰等功效，可用于治疗肺结核咳血、慢性咳嗽、鼻衄、偏头痛、积食作酸、消渴口干等症。《本草纲目》说萝卜：“主吞酸，化积滞，解酒毒，散淤血，末服治五淋，丸服治白浊，煎汁治脚气，饮汁治下痢、失音……”生吃萝卜拌食可消食、顺气、清热。

熟食萝卜的方法很多，可单炒，也可配猪肉、羊肉、牛肉等烹饪出美味佳肴。冬季吃“萝卜排骨汤”很好，味道鲜美，又可暖身养体。其做法是：取洗净猪排 200 克，萝卜 250 克，干贝 3～6 克，葱花适量。将猪排放沸水中汆 1 分钟，捞起；将汆过的猪肉排、萝卜（均切块）、干贝放入锅中，加清水，用旺火煮沸后改用文火炖 1 小时，加葱花、食盐、味精，起锅即成。

③洋葱。洋葱又称玉葱、葱头、球葱、香葱、圆葱等，其鳞茎部分可以食用。以形状整齐、鳞茎肥壮、外皮干燥、不抽芽、无腐烂者为优。每 100 克洋葱含蛋白质 0.8～1.8 克，不含脂肪，含糖类 8 克，钙 40 毫克，磷 50 毫克，铁 1.8 毫克，微生物 B_1 0.03 毫克，维生素 B_2 0.02 毫克，维生素 C 含量较多为 8 毫克，另含有烟酸、咖啡酸、芥子酸、柠檬盐酸、多糖和槲皮素等。它还含有蔬菜中极为少见的前列腺素 A_1，这是一种能降低血压的物质。洋葱还是一种良



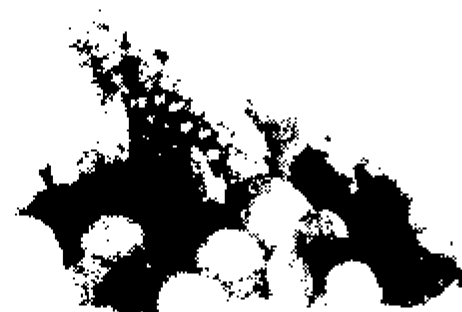
好的抗癌食物，主要是因为它含有丰富的微量元素硒，硒是一种很强的抗氧化剂，可提高人体的免疫力，对预防乳腺癌、结肠癌、前列腺癌有相当功效。洋葱中含有的维生素 B_1 可抑制老年斑和头皮屑，清除肤层及机体内部的不洁废物。

中医学认为，洋葱味辛，有清热化痰、解毒杀虫的功效。现代医学认为它有降血脂、降血压、降血糖、减肥、消炎和抗癌的作用。

洋葱可爆炒、做汤和腌制食用。"奶油葱头"是一道别有口味且营养丰富的佳肴。其做法是：选用大小相近的小圆葱头 500 克，去皮，洗净，投入沸水中煮至七八成熟时，捞出控水。锅置火上，放入黄油 50 克，烧至溶化，随即下入面粉，改用小火慢慢炒焙，炒出香味后冲入烧沸的牛奶 300 克，边冲边用棍条使劲搅拌成浓沙司，再加盐 5 克，胡椒粉 2 克，味精 2 克和鲜奶油搅匀，调好口味，下入煮好的小葱头，继续用小火烧，保持沙司微沸，烧约 10 分钟左右，将葱头酥透入味，盛入盘中即成。

④马铃薯。马铃薯又名土豆、山药蛋、地瓜、洋山芋和洋芋艿等。上等品的马铃薯色正色鲜，无紫绿异色，块茎肥大充实，整齐均匀，无发芽，无病虫害，无损伤，无腐烂，不脱水。100 克马铃薯中含蛋白质 0.69～4.63 克，脂肪 0.1 克，糖类 16.6 克，钙 10 毫克，磷 65 毫克，铁 1 毫克，胡萝卜素 0.01 毫克，维生素 B_1 0.1 毫克，维生素 B_2 0.03 毫克，烟酸 0.4 毫克，维生素 C 16 毫克。脂肪含量低，维生素 C 含量高于胡萝卜，含有较多的矿物质，特别是钾的含量高。总之，500 克马铃薯的营养价值相当于 1750 克的苹果，优于米、面，故称"第二面包"。现代医学认为，马铃薯对治疗消化不良有特效，特别适宜于胃及十二指肠溃疡病人食用，还是减肥的最佳食品之一，因为其所含脂肪仅是大米、面粉的 7%左右。常吃马铃薯还可以预防高血压、心脏病和卒中。

中医学认为，马铃薯味甘，性平，有和中调胃、益气健脾等功效。《本草纲目》说马铃薯："强肾阴，功同薯蓣(薯蓣指山药)。"《本草纲目拾遗》说它："功能稀痘，小儿熟食，大解痘毒。"



马铃薯的吃法很多，可蒸、可煮、可焖、可炸、可烹制出多种荤素菜肴。有一道名菜“四子炖牛肉”其中就有马铃薯。此菜香甜可口，是中老年人的美味保健食品，且对阳痿、早泄、遗精等性功能障碍者尤为适用。此菜的做法是：取土豆（中等大小）6 个，胡萝卜（中等大小）2 个，洋葱 2 个，枸杞子 25 克，牛肉 500 克，奶油 50 克；洗净牛肉，切成 3～4 厘米大小的块，撒上细盐、面粉、胡椒粉，拌匀，放入奶油在已烧热的锅里炒成茶色，接着将已切成丝的洋葱加入共炒 2 分钟，加火，加枸杞子，用旺火煮沸，再改用文火煮；加入土豆块、胡萝卜块，继续用文火煨 100 分钟，加细盐、味精、姜末、料酒，再煨 3 分钟，起锅即成。土豆也可拌吃，有“拌三片”一道菜，其制法是：将土豆 100 克，洗净，蒸熟，取出去皮，切成片；番茄去蒂、把，洗净用开水烫一下剥去皮、去籽、切成片；黄瓜去蒂、把，洗净，切成菱形片。将以上三片放一盘中，取一小碗，放入精盐、味精、醋、芝麻酱拌匀后，倒入盘中三片上，拌匀即可食用。

⑤山药。山药又名淮山药、薯蓣、山芋、淮山等。它是非常有营养价值的根茎蔬菜。但在选购时应以外观完整、须根少、没有生芽、没有腐烂的为佳。每 100 克山药含有蛋白质 1.5～1.9 克，糖类 14.4 克，磷 42 毫克，钙 14 毫克，另外还含黏液质、胆碱、淀粉酶、氨基酸、维生素 C 以及无机盐等，不含脂肪。山药可以供给人体大量黏液蛋白，这是一种多糖蛋白质的混合物，能预防脂肪沉淀，保持血管弹性，避免人体肥胖。这种黏液多糖物质与无机盐结合后，还可以形成骨质，使软骨具有一定弹性。山药中的消化酶能促进蛋白质和淀粉的分解。山药还可以治疗腹泻，调解血糖，并有促进荷尔蒙合成的作用。因此，现代医学看好山药这种食品。

中医学也极为重视山药的药用功能，认为它具有健脾胃，补肺气，益肾精，滋养强壮的功能，能除寒热邪气，长志安神，助五脏，长肌肉，止泻痢，化痰涎。山药最适宜于身体虚弱、精神倦怠、食欲不振、消化不良、慢性腹泻、遗精盗汗、虚劳咳嗽、妇女白带、夜多小便和糖尿病患者食用。

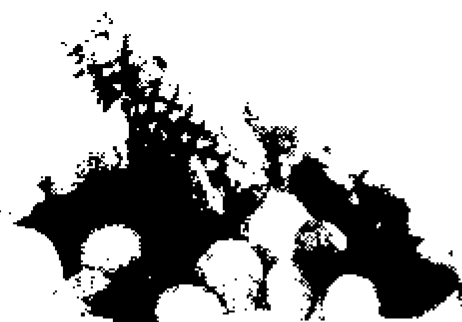


山药既可作为粮食食用，亦可作菜肴食用，多用于煮粥、炖汤，也可烩、焖、炸食。“拔丝山药”是一道很具特色的菜肴，也是山药的独特佳肴。做法是：取山药 500 克，剥去外皮，切成滚刀块，下入六成热的油锅中（花生油 500 克）浸炸，使油温逐渐升高，待山药炸到金黄色时，熟透捞出，控净油。另起一锅，加底油少许，上火烧热，把白糖（150 克）加入，糖溶化后，慢慢炒至嫩黄色，泡沫多而大时，将锅端离火口，待泡沫变小，色转深黄色时，急将山药块下入颠翻，直到糖汁全部均匀地粘满每块山药，外皮明亮，能拔出来时，即可装入抹好油的盘子内，吃时外带一碗凉白开水，边沾边吃，以免烫嘴。此菜制作时，视白糖溶化变稀、稍变黄时，是拔丝的最佳火候。

⑥莲藕。莲藕又名藕、莲根、藕根、鲜藕、荷藕等。质量以藕节肥大，色鲜，黄白而无黑斑，清香味甜，肉质嫩且多汁，无干缩断裂，无损伤，无淤泥者为最佳。每 100 克莲藕含蛋白质 0.9 克，脂肪 0.1 克，糖类 17 克，粗纤维 0.45 克，钙 19～35 毫克，磷 50～124 毫克，铁 0.5～12.4 毫克，胡萝卜素 0.02 毫克，维生素 B_1 0.1 毫克，维生素 B_2 0.03 毫克，烟酸 0.54 毫克，维生素 C 22 毫克。在块茎食物中，莲藕含铁量最高，故对缺铁性贫血患者很是适用。又因为莲藕含有大量的维生素 C 和食物纤维，故对防治肝病、便秘、糖尿病等一切虚弱之人颇为适宜。莲藕中含有丰富的鞣酸，具有收缩血管和止血的作用，故对淤血、吐血、尿血以及血友病患者极为适宜。

中医学认为，莲藕有生津止渴，清热除烦，养胃消食，养心生血，调气舒郁，止泻充饥，补心补虚之功能，对贫血、肝病、出血等疾病有防治效果。

莲藕的家常食用方法很多，可凉拌藕条（片），糖醋爆藕片、葱花炒藕丝、炸藕丸，也可用藕加排骨炖汤等。蒸藕时可加入蜂蜜做成蜜饯。有一道名为“糖醋藕丝”的菜，制作简便，味甜口脆，很是好吃。其做法是：用嫩鲜藕 500 克，植物油 20 克，白糖 30 克，米醋



15 克，酱油 5 克，水淀粉 6 克；将莲藕洗净去皮，切成细丝；锅中放入油烧热后，将藕丝下锅煸炒，然后加入白糖、米醋、酱油，烧开后用水淀粉勾芡即成。

⑦荸荠。荸荠又名马蹄、地栗、地梨等。荸荠以充实老熟，皮色变红，球茎肥大，顶芽完整，大小均匀，无裂缝，无损伤，无泥土，无腐烂，质嫩质脆味甜，无纤维渣滓的为优。每 100 克荸荠约含有淀粉 21.8 克，蛋白质 1.5 克，磷 45～68 毫克，脂肪 0.1 克，糖类 13.5 克，维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、烟酸和其他矿物质含量较少。荸荠还含有一种不耐热的抗菌成分——“荸荠英”，其对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌及绿脓杆菌均有一定抑制作用，对降低血压也有一定效果。荸荠中所含磷，在根茎蔬菜中是最高的。磷可以促进人体生长发育和维持生理功能的需要，也是牙齿、骨骼的重要组成部分，同时可以促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡，因此荸荠适宜于儿童食用。

中医学认为，荸荠性寒，具有清热生津，凉血解毒，利尿通便，化湿祛痰，消食除胀等功能，可治疗黄疸、痢疾、小儿麻疹、口燥咽干、大便秘结、肺热咳嗽、痰脓黄稠、停食腹胀等病症。

荸荠通常用来作为水果生吃，也可以去皮后炒、烧、炖、煮食。“炸荸荠”是一道家常甜菜，做法是：将 20 只去皮的荸荠切成 0.4 厘米厚的薄片，两片之间夹一片山楂糕；再将 4 只鸡蛋的蛋清打成泡沫状，加水淀粉 20 克，搅拌成蛋清糊；锅内加适量猪油，烧至五成热时，将荸荠夹子逐个挂上蛋清糊下入锅内，炸至结壳时捞起；待油温升至七成热时，再将荸荠夹子逐个复炸一遍，撒上白糖和甜桂花即成。

⑧芋头。芋头又称芋艿、芋鬼、毛芋等。优质芋头球茎肥大，形状端正，整洁均匀，组织充实，无干枯收缩和硬化现象，无侧芽，无损伤，无腐烂，无须根和黑皮。每 100 克芋头可食部分含蛋白质 2.2 克，淀粉 17.5 克，磷 51 毫克，钙 19 毫克，铁 3.9 毫克。芋头的营养价值近似马铃薯，质地比马铃薯细软，又不含龙葵素，易于



消化而不会引起中毒，因此很适宜身体虚弱者食用。

中医学认为，芋头味甘、辛、性平，有解毒消肿、调中益气、化痰和胃、软坚散结等功效，可用于治疗慢性肾炎、牛皮癣、瘰疬、无名肿毒等症。

芋头可粮可菜，食用时可蒸、煨、烤、烧、烩、炒。单独煮食，甜香可口，与肉同烹，其味更美。“泥鳅炖芋艿”是一道风味特别美的佳肴。其制法为：取芋艿 500 克，活泥鳅 150 克，生姜丝、葱花、大茴香、盐、酱油、味精各适量；将芋艿去皮洗净，放入大砂锅之中，加冷水，用旺火烧开；放入已放置 3～4 天的活泥鳅(去腹中杂质)，用沸水同煮，然后再文火煮 20 分钟；加葱花、味精、酱油，熄火起锅即成。

⑨百合。百合也称夜合、摩罗、中蓬花等。百合以鳞茎完整，色味纯正，无损伤，无泥土者为优。百合每 100 克可食部分含蛋白质 4 克，钙 9 毫克，磷 91 毫克，还含有淀粉、脂肪、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、蔗糖、泛酸、果胶、胡萝卜素等，其含有一种特殊的物质叫秋水仙碱。中医学认为，百合味甘微苦，性平，有补中益气，温肺止咳、养胃、生津、养心、安神、泽肤、通乳之功，主治劳嗽日久致阴虚内热、劳嗽咳血，惊悸失眠等症。

现代医学认为，百合除了有良好的滋补之功外，对病后虚弱、结核病、神经官能症等也大有裨益，特别是其所含有的特殊物质秋水仙碱，有良好的抗癌作用，对多种疾病有疗效。

百合还对肺脓疡、老年慢性支气管炎、妇女更年期综合征、浅表性胃炎、萎缩性胃炎有显著疗效。《本草纲目拾遗》说百合：“清痰火，补虚损。”《日华子本草》说它：“安心，定胆，养五脏。”

百合的鳞茎叶片可直接食用，单独食用主要是蒸、煮，也可以与各种肉食烹制佳肴，还可以制成各种点心、甜羹和饮料。与糯米共同熬粥或与莲子共同做成百合莲子汤，都是名贵餐点。“百合炖肉”是一道家常菜，且有较好的保健功能，其做法是：用百合 50 克，洗净切细，将莲子去皮去芯水发，将猪肉洗净切片，一同下入砂罐



中，用文火煨炖至肉熟时，加入生姜丁、葱末、料酒、食盐，再煨炖至烂熟，加入味精拌匀即可。此菜可补心肺，益脾胃，对失眠、咳嗽、心悸有疗效。

⑩竹笋。竹笋又称笋、竹萌、竹芽等。竹笋种类很多，但主要分冬笋、春笋和鞭笋。冬笋是毛竹在冬季生长在地下的嫩茎，色洁白，质细嫩，味清鲜；春笋为斑竹、百家竹春季生长出来的嫩茎，色白，质嫩，味鲜；鞭竹则是毛竹在夏季生长在泥土中的嫩杈头，状如马鞭，色白，质脆，味微苦而鲜。总之，一年四季之中，人们都可以吃到鲜竹笋。从总的质量上讲，冬笋最佳，鞭笋最差，春笋居中。竹笋质量要求是：采收及时，没有木质化，色正味纯，肥大鲜嫩，竹箨完整、干净整齐，无损伤，无病虫害，割刀口要用纸张封闭，切片浸在水中的时间不能超过 2 天。据测定，每 100 克鲜竹笋内含蛋白质 4.1 克，脂肪 0.1 克，糖类 5.7 克，纤维素 0.8～1 克，钙 22 毫克，磷 56 毫克，铁 4.2 毫克，烟酸 0.6 毫克，维生素 C 7 毫克，维生素 B_1 0.8 毫克，所含维生素 B_2、胡萝卜素均比一般蔬菜高。竹笋所含蛋白质的质量很优异，包括人体所需要的赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、胱氨酸。另外，竹笋的一大特点是：低脂肪、低糖、多纤维，可以促进肠蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，是减肥的佳品。

中医学认为，竹笋味甘，性凉，具有清热消痰、利膈爽胃、消温益气的功效。现代医学研究发现，竹笋因纤维素含量较高，蛋白质的类型良好，脂肪含量低，因而是防治便秘、防止大肠癌、乳腺癌和减肥佳蔬。竹笋含镁丰富，对其他癌瘤也很有预防功效。

竹笋食用方法很多，可与米煮粥、酱、拌、炝、炒、熘、烧、焖、煸等，也可做配料和制馅。“家常春笋”的做法是：将春笋收拾干净，切成小块，放入沸水锅中焯一下，捞出沥干；将炒锅置于旺火上，放入植物油烧至六成热，下入豆瓣酱炒至油呈红色时，把笋块放入锅略炒，加入鲜汤、酱油、料酒、味精，烧开后用淀粉勾芡即成。

⑪芦笋。芦笋又名龙须菜露笋等。质量以色泽纯正，条形肥大，顶端圆钝而鳞不松开，上下粗细均匀，质嫩而脆，无泥沙，无空



心，无病虫害为优。每100克芦笋含蛋白质1.4克，脂肪0.1克，糖类15.1克，粗纤维2克，胡萝卜素15毫克，维生素B_1 0.05毫克，烟酸0.5毫克，维生素C 4毫克，维生素E 5.1毫克，另含有钙、磷、铁以及谷氨酸、天冬氨酸、叶酸和核酸。在西方，芦笋被誉为“十大名菜之一”，是一种高档而名贵的蔬菜，营养学家认为它是健康食品和全面抗癌食品。中国医学也认为芦笋具有明显的补虚、减肥和抗肿瘤作用。还认为，常食用芦笋对高血压、心脏病、血管硬化、消炎、胆结石、肝功能障碍和肥胖症均有疗效。

芦笋的吃法略同于竹笋，有炝、拌、炒、扒、烧、做汤、制馅等。芦笋的家常吃法之一是“扒芦笋菜心”。其制法是：将一桶芦笋罐头（也可用收拾好切块或片的鲜芦笋）取出后放在盘子一边，再把洗净烫透的油菜心可以等量放在盘子的另一边；将炒锅置于火上，放入猪油50克，下入葱花、姜、蒜末炝锅，烹入鸡汤、料酒，加入精盐，烧开后捞出葱、姜、蒜不要，把芦笋和油菜心推入锅内，转动炒锅，扒至入味，用淀粉勾芡，放入味精，淋入鸡油，出锅装盘即成。

⑫葱。葱又称大葱、小葱、青葱、冬葱、香葱等。我国北方食大葱，南方食小葱。葱上部为青色葱叶，下部为白色葱白。葱主要含有蛋白质、糖类、胡萝卜素、食物纤维、维生素B_1、维生素B_2、烟酸、维生素C等，以及钙、磷、铁、镁等矿物质等，由于种植季节和地区的不同，所含营养成分有很大差异。正月的在上年秋种下，其汲取大地的“初春精华”，特别鲜嫩可口。在初春时节，天气还较寒冷，人们吃一些具有辛通作用的葱，可祛风通阳，驱邪扶正，使身心调和，对身体很有好处，故有“正月葱，大补身”的谚语。现代医学研究发现，葱有杀菌作用，对金黄色葡萄球菌、白喉杆菌及大肠变形杆菌有抑制作用；能诱导人体血液中的血球产生干扰素，从而明显地增强人体的免疫功能；有增强纤维蛋白溶解活性和降低血脂的作用以及消化凝血块，避免发生血凝作用，所以，有减少冠心病、动脉硬化、脑卒中发病率的效果。

中医学认为，葱味辛，性温，有通阳开窍、祛风活络、解毒消肿



及清肺健脾等功效，可用于治疗风寒湿痹、食欲不振、风寒感冒、恶心呕吐诸症。《食疗本草》说："葱，性味辛温，学道人长服之，可通神灵，甚安魂魄，益气，续筋力，轻身耐老。"《本草纲目》说它："温补，助阳道，心病宜食之。"《日华子本草》说："葱，辛温，除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。"葱可生吃，也可炒食。平时多作调料，多用于荤、腥、膻以及其他有异味的菜肴、汤羹中。葱叶富含胡萝卜素，不可弃之。

⑬大蒜。大蒜俗称蒜头，做菜或汤加入大蒜可增加香味，其还有防治多种疾病的功效。因而是全世界范围内使用率最高的调味品之一，也可单独作为一种菜类食用。每 100 克蒜瓣中约含蛋白质 1.3 克，脂肪 0.13 克，糖类 25.4 克，胡萝卜素 40 微克，另含有大蒜油、维生素 B 族、维生素 C 和多种矿物质等。大蒜中的植物杀菌素对消化道多种疾病的病菌、病毒均有抑制和杀灭作用。大蒜本身虽然不含大量的维生素 B_1，但大蒜中的大蒜素与维生素 B_1 可结合成一种新的成分"蒜胺"，其作用比维生素 B_1 的作用要强 3 倍，可促进葡萄糖转化为更多能量以满足脑的需要，故大蒜有健脑作用。大蒜中的各种营养成分不仅能提高血糖中的胰岛素水平，降低血糖，还能阻止血小板凝聚，可稀释血液，防止血栓形成。生大蒜中的大蒜苷和大蒜油中的某些硫化合物，能阻止高脂肪饮食所引起的高脂血、高血压，清除脂质在血管内壁的积累，因而有抗动脉硬化、缓解心脏冠状动脉栓塞而引起的心绞痛。此外，大蒜还可放慢人体各器官细胞特别是皮肤细胞的老化过程，增强整个机体的免疫功能，具有显著的抑制癌瘤生长的效果。中医学认为，大蒜具有通五脏、过诸窍、消痈肿、化积食和杀菌散寒的功效。

现代医学也认为，长期适量食用大蒜可对细菌性肠炎、痢疾、霍乱、感冒、流行性脑炎、百日咳等肠道和呼吸道传染病有较好治疗和预防效果。另外，也有益于防止高血糖、高血压、心脏病和各种癌症的侵犯与发展。

中医学认为，大蒜味辛，性温，具有温中消食、解毒杀虫、破淤

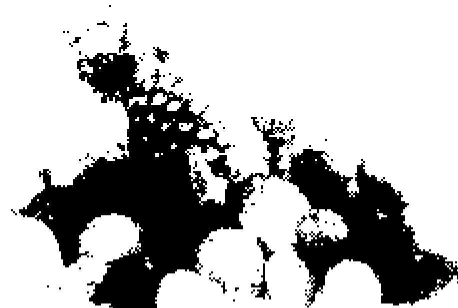


除湿诸功效，可用于治疗痈肿疽毒、恶疮发背、水气肿满、泄泻痢疾及宿食不消等症。《本草纲目》说："大蒜，性味辛温，散痈肿，除风邪，消毒气，除湿，疗疮癣，健脾胃，治肾气，止霍乱，解瘟疫。"

大蒜可随时生吃，用量每日食用 3～4 瓣或隔日食用 1 次为宜。最好的食用方法是：将大蒜切成细丝或薄片，蘸着酱油、醋、香油食用。此种食法对人体无害，利用率高。"蒜泥茄块"是一道吃蒜的美味佳肴，做法是：取嫩茄子 500 克，去把洗净，带皮切成滚刀块，放入碗中加盐腌至发软（也可蒸熟），放冷开水中洗去盐分；取大蒜 35 克，去皮洗净，捣成蒜泥，加酱油调稀倒入小碗内，放入适量白糖、味精、香油调匀，成蒜泥样调味汁。将茄块挤去水分，放入盘中，浇上蒜泥样调味汁，拌匀即成。

⑭生姜。生姜又称姜、黄姜、鲜姜等。姜是一味极为重要的调味品，也可作为蔬菜单独食用。生姜的辛辣味和芳香味主要来自所含的挥发油中。生姜挥发油的主要成分是姜醇、姜烯、姜油萜、姜酚、龙脑、枸橼醛等，上述成分对人体有增强和加速血液循环、刺激胃液分泌、兴奋肠管、促进消化的作用。生姜除了同一般蔬菜和调味品一样，含有一定量的蛋白质、脂肪和维生素、矿物质外，其最大的特点是含铁量特别丰富，每 100 克中约含铁 7 毫克。生姜的滤液能有效地抑制葡萄球菌，对阴道滴虫及皮肤真菌也有明显的抑制作用。生姜作为中药，有一定防癌、强心、抗炎、抗过敏、预防胆结石和软化血管、改善血液循环的功能，适宜于一般人长期适量食用。

生姜除长期作为调味品食用外，也可单独作为菜食用。"泡仔姜"是一种单吃本味的吃法。取仔姜5 000克，精盐 250 克，老盐水5 000克，白酒 100 克，鲜红小辣椒 250 克，香料 1 包，红糖 50 克。将仔姜剥掉粗皮，洗净，出坯 2～5 天，捞起控去水分晾干。取一坛，将老盐水倒入坛中，下白酒、红糖（25 克）、精盐，搅匀，撒入辣椒垫底，再放入仔姜，待装一半时，放入余下的红糖和香料包，继续把仔姜装完。盖上坛盖，掺足坛沿水，约泡 6 天即成。



(3)瓜果类菜

瓜果菜营养丰富,其最大的特点是少受农药的侵害,人体可减少农药中毒,所以很受人们喜爱。

人们常吃的瓜果菜有番茄、辣椒、甜椒、茄子、冬瓜、南瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、西葫芦等。

①番茄。番茄又称西红柿、洋柿子、番柿等。番茄分春、夏、秋三季上市,温室大棚内可四季生产采收。质量以色正,大小均匀,端正味纯,无破裂,成熟适度,非药物催熟并无虫害者为优。每100克番茄中含蛋白质0.8克,脂肪0.3克,糖类2.2克,钙8毫克,磷24毫克,胡萝卜素0.37毫克,维生素B_1 0.03毫克,维生素B_2 0.02毫克,维生素C 8毫克,铁0.4毫克,镁15毫克,钾250毫克,钠10毫克,烟酸0.6毫克,维生素P 0.5毫克。番茄被誉为蔬菜中的维生素仓库,是含维生素P(路丁)最丰富的食物之一,其维生素C和烟酸的含量在蔬菜中也名列榜首。另外,还含有较多的锰、铜、碘、锌以及它所特有的番茄素、柠檬酸和苹果酸等。现代医学研究发现,番茄有抗癌、抗炎及降血脂等作用。番茄中含有番茄碱,它可以抑制某些对人有致病力的真菌,且可降低人的毛细血管通透性,有抑制肉芽组织形成等作用。其大量的维生素C及一些抗癌因子,对胃癌等癌细胞有抑制作用。番茄能降低血清中和肝脏中的胆固醇水平,有抗高血脂、预防动脉硬化的作用。常吃番茄对于治疗维生素C缺乏症、过敏性紫癜、感冒和促进伤口愈合都有重要作用。婴儿和儿童常吃西红柿,其中丰富的矿物质和微量元素对他们的发育特别有好处。番茄中的番茄素有助于消化、利尿,对肾脏病患者有益。高血压、眼底出血患者,每天早晨吃两个新鲜番茄,可起到降压和止血效果。

中医学认为,番茄味酸、甘,性微寒,有清热解毒、凉血平肝、健胃消食、生津止渴、补血养血和增进食欲的功效,适宜于热性病发热、口渴、食欲不振、牙龈出血、贫血、头昏、心悸、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视眼者食用。



番茄可生吃，可凉拌，可与其他菜料一起配炒。有一道名叫“蛋包番茄”的菜，制作简便，造型美观，色香味俱佳，且既适合于健康人，又对身体虚弱、高血压、冠心病、糖尿病、肾炎、肝炎等患者有辅助治疗作用。其制法为：取新鲜番茄 150 克，鸡蛋 3 个，洋葱 15 克，黄油 30 克，牛奶 50 毫升，食用植物油、细盐各适量；将鸡蛋液打入碗内，加牛奶、细盐，共搅匀成蛋糊备用；将新番茄洗净，用沸水烫一下，剥去皮，挤去籽及水分；洋葱洗净，切碎备用；起煎盘，放入黄油烧融，放入洋葱，炒至微黄色时加入番茄炒透，起锅倒入盘中；煎盘放入植物油，烧至六成热时，倒入鸡蛋糊，转动煎盘，使其成一圆饼状；待其完全凝结时，将炒熟的番茄放于蛋饼的中间，将蛋饼两边叠起，成半圆形，再翻动数次，使两面上色，即可出锅食用。

②甜椒。甜椒又称甜辣椒、青椒、菜椒、柿子椒、大青椒、灯笼椒、甜柿椒等，是辣椒的一种。人们日常多用甜椒做菜肴，辣椒多用作调味品或辅料。甜椒的质量要求以大小均匀，果实鲜艳，肉厚而实，无病虫病斑，无腐烂缺损者为优。每 100 克甜椒中含糖类 3.8 克，维生素 C 51～272 毫克，红熟果中含维生素 C 为 170～360 毫克，另含有胡萝卜素、B 族维生素，还含有钙高达 62 毫克，含铁 2.5 毫克，其辛辣味来源于所含的辣椒素。吃甜椒能增强人的体力，增进食欲，刺激唾液和胃液分泌，促进肠蠕动，帮助消化，还可防治维生素 C 缺乏症，对牙龈出血、贫血、血管脆弱、大便干结等有辅助治疗作用。

甜椒的食法有拌、腌、酱、炒、酿及各种荤素菜肴的配料。如用甜辣椒炒黄瓜、炒毛豆、拌豆腐干丝、炒瘦肉、炒肉丁、炒鸡蛋等。“酿甜椒”的做法是：将甜椒 6 个洗净，各切成两半，挖去籽、核；将 150 克猪五花肉洗净，剁成肉泥，加入盐 2 克，味精 2 克和葱、姜末、料酒各适量，打入一个鸡蛋清和少许水搅匀成馅；将 25 克冬笋和 15 克水发木耳切成小片；然后在青椒内撒上一点干面粉，放上肉馅抹平后，在锅内加入植物油 500 克（实耗 50 克），烧至七成热，



把酿椒放入锅内炸成八成熟时捞出沥油；将炸好的酿椒放入碗内，加酱油 25 克，高汤 100 克，上笼蒸 8 分钟左右取出，摆入盘中；倒入锅中，再加点高汤，放入冬笋、木耳、酱油、味精，烧开后勾芡，淋上香油 15 克，浇在酿椒上即成。

③茄子。茄子又称茄瓜、落苏、矮瓜等。茄子色分为白茄、紫茄、青茄、黑紫茄、绿白茄，其形状也不同，可分为圆茄、灯泡茄、线茄等，营养价值都相近。茄子质量以果实端正，色正，有光泽，鲜嫩，无分裂，无皱缩，无虫眼者为优。每 100 克茄子约含蛋白质 2.3 克，糖类 3 克，脂肪 0.1 克，粗纤维 1.1 克，钙 20 毫克，铁 0.4 毫克，胡萝卜素 0.04 毫克，维生素 B_1 0.03 毫克，维生素 B_2 0.04 毫克，烟酸 0.5 毫克，维生素 C 3 毫克，另含有 8 种氨基酸和其他微量元素。茄子含维生素 E 居各类蔬菜之首，还含有维生素 P(路丁)。维生素 E 具有提高毛细血管抵抗力，防止出血和抗衰老的作用；维生素 P 的含量也是一般蔬菜达不到的，这种物质具有改善微细胞血管脆性，增强人体细胞间的黏着力及防止出血的功能。因此，茄子是高血压、动脉硬化、咯血、紫癜症及维生素 C 缺乏症患者的食疗食品。茄子还含有甘草苷、葫芦巴碱、水苏碱及胆碱等，这些物质也具有降低血液中胆固醇浓度的作用。因此，常吃茄子又可以预防冠心病。中医学认为，茄子性凉味甘，有清热、活血、宽肠、通便的功效，适宜于发热、便秘、乳腺发炎患者食用，对癌症患者在放疗、化疗时食用极为适宜。中医学认为，茄子味甘性寒，有清热解毒、活血化淤、利尿消肿、祛风通络的作用。《随息居饮食谱》说茄子："活血、止痛、消肿、杀虫。"

茄子吃法很多，可以生吃，可以凉拌，可以熟烹，可以盐渍等，酱香茄子、酱炒茄泥、烧茄子等在餐桌上是常见的美食。其中"酱香茄子"这道菜，不但酥软鲜嫩，还可以做肝硬化、高血压、咯血、维生素 C 缺乏症、出血性紫癜等患者的保健菜肴，有一定辅助治疗作用。其制法为：取茄子 750 克，猪瘦肉 100 克，豆瓣酱 50 克，白糖、水淀粉、花生油、味精各适量；将茄子切成 5 厘米长的手指样



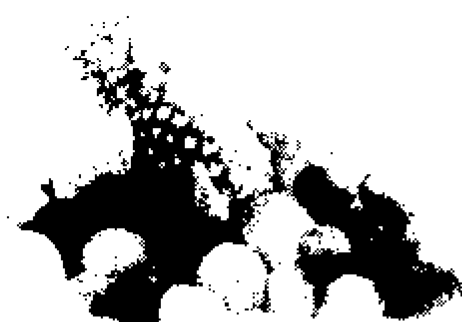
条；猪肉洗净，切丝。起热锅，放入花生油，待油烧至六成热时，将茄子条倒入油锅中，炸干水分，连油倒入漏勺沥去油；锅内留少许油，将肉丝下锅炒散后，放入豆瓣酱，炒至油呈红色时，加入茄子炒匀，加入料酒，加汤、白糖、味精，炒和，下水淀粉勾芡，立即起锅即成。

④冬瓜。冬瓜又名白瓜、东瓜、枕瓜等。质量上乘的冬瓜果形端正，肉质充实，无结疤，不软不烂，无裂口，无损伤，保留皮上的细毛。每100克冬瓜中含蛋白质0.4克，糖类2克，粗纤维0.6克，钙20毫克，磷12毫克，铁0.4毫克，胡萝卜素0.03毫克，维生素C 8～18毫克，烟酸0.35毫克，维生素B_1 0.01毫克，维生素B_2 0.02毫克。冬瓜几乎不含脂肪，但含有能阻止人体内脂肪堆积的丙醇二酸，能防止人体发胖，对增进人的体形健美具有重要作用，被誉为减肥佳品。现代医学研究发现，冬瓜有利尿、消肿及减肥作用。

中医学认为，冬瓜味甘、淡，性微寒，有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效，可用于治疗肾炎水肿、痔疮疼痛、妊娠水肿、中暑烦渴诸症。《神农本草经》说："冬瓜味甘，微寒，主治小腹水胀，利小便，止渴。"《日华子本草》说冬瓜："除烦。治胸膈热，消热毒痈肿，切摩痱子。"《本草备要》说冬瓜："寒泻热，甘益脾，利二便，消水肿，止消渴，散热毒痈肿。"

冬瓜食用方法很多，以烧、烩、蒸和做汤为宜。"蒜酱冬瓜块"是一道夏令时节的上乘佳肴。其制法为：取冬瓜500克，豆瓣酱、酱油、蒜末、细盐、味精各适量；先洗净冬瓜，去皮、瓤、籽，切成1厘米见方的小块，用沸水烫一下，取出；加入蒜末、酱油、豆瓣酱、细盐、味精，充分拌匀即可食用。此菜不但清爽适口，还有清热、利尿、化痰、解渴、减肥等功效。

⑤南瓜。南瓜又称番瓜、饭瓜、倭瓜、窝瓜、金冬瓜等，又可分圆南瓜和长南瓜两种。嫩南瓜皮青绿色，长老后变为红棕色或红黄色。质量以果实结实，老熟健壮，瓜形整齐，组织细密，种子腔



小，瓜肉肥厚，瓜瓤不松弛，瓜皮坚硬有蜡粉，无腐烂斑点，色正味纯者为优。每 100 克老南瓜含蛋白质 0.5 克，脂肪 0.1 克，淀粉 10.2 克，钙 30 毫克，磷 9 毫克，铁 1.1 毫克，钴 12.6 毫克，胡萝卜素 0.2～2.1 毫克，维生素 B_1 0.05 毫克，维生素 B_2 0.06 毫克，维生素 C 5 毫克，糖类 4.2(老)～15.5(嫩)克，烟酸 0.3 毫克，另含有果胶、微量元素镁、锌(每 100 克南瓜中含锌 1.8 毫克)、甘露醇、葫芦巴碱等。

现代医学研究发现，南瓜中的某些物质(微量元素钴、锌、铜等)能促进人体胰岛素的分泌，吃南瓜可以有效地防止糖尿病、高血压以及肝脏和肾脏的一些病变。南瓜中的钴(每 100 克南瓜中含钴 12.6 毫克)是其他任何蔬菜都不可相比的，含量最多，这种元素能促使糖尿病患者胰岛素分泌正常。钴与锌一起发挥作用，可使肝炎、肝硬化、肾炎、高血压以及糖尿病得到辅助治疗。锌还能促使机体发育(尤其对少年儿童有益)，抗贫血，提高抗癌能力。南瓜中的果胶能黏结和消除体内细菌毒性，甚至能将重金属中的铅、汞和其他放射性元素以及农药等吸附、中和，从而清洁人体，减少结肠癌的发病危险。这种果胶往往和多余的胆固醇黏结在一起，起到预防和治疗动脉粥样硬化的作用。中医学认为，南瓜能补中益气，适宜肥胖人和中老年便秘之人食用。

“清炖南瓜”是一道很好的家常菜，其制法是：南瓜 500 克，洗净，剖开去瓤籽，切成方块；大葱 5 克，切成碎末；香菜 25 克洗净切末。将炒锅置火上，放入植物油 50 克，烧热，下入葱末炒出香味后，投入南瓜块翻炒数下，添入鲜汤用旺火烧开，再改用小火慢炖，待南瓜烂熟后，加精盐、味精，撒上香菜末，翻拌几下即成。

⑥丝瓜。丝瓜又称水瓜、蛮瓜、布瓜等。丝瓜以棱角丝瓜为优，质量以瓜形端正，皮色青绿，有光泽，新鲜柔嫩，无折断，无损伤，无病虫害者为优。每 100 克鲜丝瓜中含蛋白质 1.5 克，脂肪 0.1 克，糖类 4 克，粗纤维 0.5 克，钙 26 毫克，磷 25.5 毫克，铁 0.7 毫克，胡萝卜素 0.3 毫克，维生素 B_1 0.3 毫克，维生素 B_2 0.06 毫



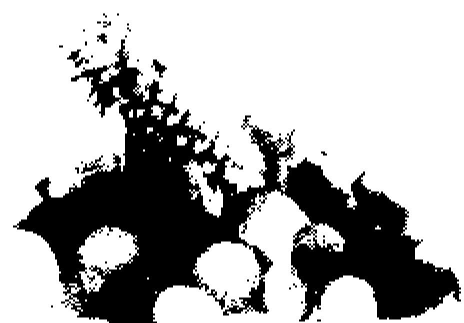
克,烟酸0.5毫克,维生素C 7.4毫克。总之,丝瓜所含各类营养在瓜类食物中较高,还含皂苷类物质、丝瓜苦味质、黏液质、木胶、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等特殊物质,都具有一定特殊作用。现代医学发现,丝瓜的果实、叶、花、藤都有药用价值。

中医学认为,丝瓜味甘,性凉,有清热利肠、凉血解毒、活络通经等功效,可用于治疗咽喉肿痛、咳嗽、哮喘、腮腺炎、乳汁不通、腰痛、痘疹不快、牙痛、胸肋痛诸症,还有美容作用。《本草纲目》说丝瓜:"煮食除热利肠,老者烧存性服,祛风化痰,凉血解毒,杀虫,通经络,行血脉,下乳汁,治大小便下血、痔漏崩中、食积、疝痛卵肿、血气作痛、痈疽疮肿……"

丝瓜的食用方法有炒、炖、煮以及做汤等。"虾皮炒丝瓜"是一道鲜嫩可口,且可以作为菌痢、腮腺炎、咳嗽、哮喘、缺钙、月经过多、痛经、乳汁少、疝气等患者的保健食品,有辅助治疗作用。其制法是:取鲜嫩丝瓜300克,虾皮40克,细盐、酱油、味精、姜丝、葱丝、蒜片、食用植物油各适量;将丝瓜去皮,洗净,斜切成片;起热锅,倒入食用油,烧至六成热时,投入葱丝、姜丝、蒜片,放入虾皮,煸炒出香味时加入丝瓜片,再煸炒3分钟,加入细盐、酱油,放入少许热水,翻炒数下后加盖,焖2分钟后开盖,加入适量味精,起锅即成。

⑦黄瓜。黄瓜又名青瓜、王瓜等。黄瓜以鲜嫩,色青,身条细直,条头均匀,无弯沟,无畸形,无折断,无苦味者为优。每100克黄瓜中含蛋白质0.9克,脂肪0.2克,糖类1.6~4.1克,钙15毫克,磷33毫克,铁0.4毫克,胡萝卜素0.13毫克,维生素B_1 0.04毫克,维生素B_2 0.04毫克,维生素C 15毫克左右,此外还含有粗纤维、钠、镁、氯、锰、硒、烟酸等。现代医学研究发现,黄瓜有抗肿瘤、美容、减肥等作用。黄瓜头部的葫芦素C,对食道癌、胃癌等肿瘤的癌细胞有抑制作用。黄瓜中还含有较丰富的维生素E,有延缓衰老及美容皮肤等作用。

中医学认为,黄瓜味甘,性寒,有清热解毒、利水消肿、补脾止



泻等功效，可用于治疗咽喉肿痛、四肢浮肿初起、黄疸、发热、腹泻诸症。《日用本草》说："黄瓜性凉，除胸中热，解烦渴，止腹泻。"《陆川本草》说它："治热病身热、口渴、烫伤；瓜陈久者，补脾气，止腹泻。"《本草求真》说它有"消热利水"之功。

黄瓜吃法很多，可生吃，可凉拌，可单炒，可入汤，可与其他食物相配，荤素均可。"虾皮炒黄瓜"是一道有固肾、降压、降脂、美容、降血糖、减肥、通便功能的美味佳肴。其制法是：取黄瓜400克，虾皮50克、细盐、酱油、食用植物油、味精、葱丝、姜丝、蒜末各适量；洗净黄瓜，切去两头，一切两半，顶刀切成薄片；虾皮用水浸1分钟，略洗，晾干。起热锅，加入油，烧至六成热时放入葱丝、姜丝、蒜末，略炸，放入黄瓜片、虾皮，煸炒，黄瓜半熟时加入细盐、酱油、味精即成。

⑧苦瓜。苦瓜又称癞瓜、凉瓜、癞蛤蟆等。苦瓜的颜色有浓绿、绿和绿白三种，一般绿色和浓绿色的苦味较浓。以果形端正、鲜嫩、青边白肉、片薄、子少者为优。每100克嫩苦瓜含蛋白质0.7克，糖类3.2克，钙3.5毫克，磷32毫克，铁1.1毫克，胡萝卜素0.015毫克，维生素C 56～84毫克，维生素B_1 0.14毫克，维生素B_2 0.01毫克，烟酸0.06毫克。另含有苦瓜苷、5-羟色胺和多种氨基酸等物质。苦瓜的特点是维生素C和维生素B_1及苦瓜苷的含量比一般蔬菜多，其次是半乳糖醛酸和果胶的含量也较多。苦瓜虽苦，但苦味性凉，爽口不腻，在夏季吃后倍感凉爽舒适，有清心开胃的效果。苦瓜中含有的"多肽-P"物质是一种胰岛素物质，有降低血糖的作用，因而苦瓜适宜于糖尿病患者食用。苦瓜中含有一种蛋白质类物质，具有刺激人体内免疫细胞吞食癌细胞的能力，它可同生物碱中的奎宁一起在人体内发挥抗癌的作用。

中医学认为，苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温，生则有清热解毒、泻心明目、消暑止渴等功效，可用于治疗中暑、痢疾、赤眼疼痛诸症；熟则有补脾固肾、养血滋肝等功效。可用于治疗阳痿、遗精、流感、糖尿病诸症。《本草纲目》说苦瓜："主治烦热消渴引饮，风热



赤眼，中暑下痢。”《滇南本草》说它：“泻六经实火，清暑，益气，止渴。”

苦瓜吃法不多，主要是炒、凉拌和做汤用。如“肉丝炒苦瓜”、“干煸苦瓜”、“酿苦瓜”和“凉拌苦瓜”。做苦瓜菜时，先把苦瓜切丝，用开水烫一下，再投入凉中漂一下，这样做可减少苦味。“姜拌苦瓜”爽口不腻，有清热润脾、养肝明目的作用。其做法是：将嫩苦瓜 300 克洗净，剥开去瓤，切成丝，用水稍泡一下，用盐腌渍 30 分钟，绞干水；锅置火上，放入猪油 50 克，起锅，加入生姜末、葱丝、味精、酱油即可食用。“清拌苦瓜”清爽利口，其做法是：取鲜嫩苦瓜 250 克，去籽切丝，在开水中烫一下，入凉开水中浸凉，捞出；将盐、辣油、香油、白糖、蒜（捣成泥）、味精放在一起，调匀，倒在苦瓜丝上，拌匀即成。

（以上蔬菜营养成分含量均参照上海科学技术出版社出版《大千食品营养与宜忌》一书）

2. 怎样吃蔬菜更有利健康

蔬菜营养丰富，如果吃法得当，营养损失少，更有利于人体健康。为此，有人对吃蔬菜提出五点要求：

（1）能生吃的尽量生吃：像苦瓜、番茄、心里美萝卜（紫心萝卜）、柿子椒、生菜、白萝卜、大白菜心、大蒜、葱头等。洗干净后，把菜整个放在清水或淡盐水里泡一泡，去掉菜上可能有的残留农药及其他不洁物质，然后可以直接生吃，或加调料拌吃。口感清凉脆嫩，清香味美，不但保持新鲜爽口，原味不变，还可以保持了菜的营养成分少受损失。

（2）能拌着吃的不炒着吃：如豆芽菜、芹菜、圆白菜、荷兰豆、藕、茭白、荸荠、苦瓜、大白菜等。先洗净，用滚开水快速地焯一下，捞出晾凉了，放入花椒油、糖或盐、醋、味精或香油等或者用对自己口味的其他调料拌着吃。拌着吃避免了高油大火的烹炒或高温的蒸煮，有利保持菜的营养，减少了人体对油脂的吸收，利于健康，实



际上也近似于生吃。

(3)能煲汤的不炒着吃：像冬瓜、山药、山芋、土豆、海带、紫菜等可以用来煲汤的菜，放上点红枣、枸杞、栗子等。既营养丰富，易于消化，还可养颜补气益脾。特别是冬瓜汤还可以减肥，还有用萝卜氽羊肉丸子可通气暖胃，保健作用明显。煲汤吃营养损失少，又易于消化吸收。

(4)能蒸着吃的不炸着吃：如老倭瓜、角瓜、南瓜、白薯、土豆、芋头可以蒸着吃，不但易于消化，还可以保持本味营养，有利于人体补充各种维生素和矿物质。

(5)必须用油炒时要少放油：有的菜如胡萝卜、番茄、韭菜、芹菜叶等含胡萝卜素(维生素 A 原)比较多，只有用油炒，才容易被人体吸收，那么在炒菜时，把锅烧热时再少放点油炒就行了。有的人无论炒什么菜，总是放很多的油，觉得这样才好吃，这是不对的。炒菜时老炒得油汪汪的，一是没有了原菜味，二是油多不好消化，天长日久疾病会找上身来，搞得人体肥胖，脂肪肝也会发生，对胰腺也极为不利。

3. 蔬菜与相关食物的最佳搭配

(1)胡萝卜加肉类搭配有益胡萝卜素的吸收：胡萝卜含有一种极重要的物质——胡萝卜素，其在人体内可转化为维生素 A，胡萝卜素是植物食物中供人体的维生素 A 原。维生素 A 必须有脂肪配合才能被人体吸收利用，称脂溶性维生素。如没有油脂共烹，消化率极差。如果胡萝卜同猪肉、牛肉、羊肉炒食或做火锅汤食，就可以发挥胡萝卜素的作用。所以，胡萝卜与含脂类的肉食搭配做菜为好。胡萝卜不能生吃，道理也在于此。

(2)胡萝卜加苹果搭配可治便秘：《本草纲目》说胡萝卜“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”。《本草求真》说它“宽中下气，去肠胃之邪，补中健食”。胡萝卜还含有粗纤维，有利于促进胃肠蠕动，利于排便。苹果中既含有苹果酸、酒食酸、鞣



酸等有收敛作用的成分，又含纤维素等有通便作用的成分，故有对肠胃功能的双向调节作用。胃肠功能紊乱或腹泻、便秘的人都可以吃苹果。

胡萝卜、苹果搭配吃可防治便秘。如适当加油，还利于补充机体维生素 A。

(3)萝卜加羊肉或牛肉是滋补强壮的食品：萝卜含有丰富的维生素 C、芥子油、胆碱、木素、氧化酶等成分，能降低体内胆固醇，减少高血压、冠心病的发生，还具有消食化气、化痰治喘、利尿补虚的作用。民间有“十月萝卜小人参”的说法。夏秋季节吃萝卜，可消食顺气、清热。萝卜中含有大量粗纤维，能刺激肠胃道蠕动加快，促进消化，减少有毒食物残渣在胃肠道停留的时间，使粪便中的有毒物质尽快排出体外，有利于身体健康和防癌。

羊肉性味甘温，能助元阳，补精血，是良好的滋补强壮食物。《本草从新》说羊肉：“补虚劳，益气力，壮阳道，开胃健力。”《食疗本草》说它“治丈夫五劳七伤，藏气虚寒”。

萝卜与羊肉搭配食用，有助阳、补精、消食、顺气的功效，是健身之品。

牛肉补脾胃、益气血、强筋壮骨，可为人提供大量蛋白质。

萝卜与羊肉或牛肉相配，均可提供大量营养成分，可补五脏、益血气，健康人食用后精力充沛，还可治消化不良、消渴、营养不良、虚损羸瘦等病症。

(4)芹菜加花生搭配食用可降血压：芹菜具有清热、平肝、明目和降血压的效果。《本草推陈》说芹菜：“治肝阳头晕、面红目赤、头重脚轻、步行飘摇等症。”这些正是高血压病人的症状。

花生性味甘平，具有润肺、和胃、祛痰、正血等功效。《本草纲目拾遗》载花生“悦脾和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止疟。”常吃花生可改善脑血液循环，延缓衰老。适合高血压、高脂血、血管硬化患者及老年人食用。花生有“长寿果”之称，原因就在于此。

(5)韭菜加豆芽搭配食用有利通便、减肥：韭菜含有粗纤维，可



促进排泄，并有解毒、下气、散血的功效。绿豆芽有解毒的功效。韭菜搭配绿豆芽成菜，可解除人体内的热毒、补虚和排便作用，有利于肥胖者对脂肪的消耗。加之韭菜含粗纤维多，通肠利便，是防便秘、减肥的菜肴。

(6)卷心菜加海米搭配防缺碘：卷心菜具有补肾壮腰、健脑益脾的功效，对动脉硬化、结石、便秘、肥胖等症有疗效。但是卷心菜含少量致甲状腺的物质，会干扰甲状腺对碘的利用，所以必须加海产品同食，比如与海米同食，就可以补充碘质，防止发生甲状腺病，与其他碘食品搭配也可以。

(7)白菜加辣椒搭配有助消化、减肥功效：白菜因富含纤维素，可促进肠胃蠕动，帮助消化。辣椒能促进脂肪代谢，有助消化和防止脂肪堆积，故有助消化、减肥和减少血管硬化、冠心病发病率的作用。

(8)白菜加虾米或牛肉、猪肝搭配健身佳肴：白菜的主要特点是含有丰富的维生素C、纤维素和锌，性平味甘，具有清热除烦、通利肠胃的功效。可与很多食物搭配食用。

虾米(包括虾仁)，味道鲜美，富含蛋白质和维生素A、维生素B_1、维生素B_2等。白菜与虾米搭配，有清热解毒、滋阴清肺、健肠开胃的功效，常食此菜对预防动脉硬化、结肠癌以及某些心血管疾病有一定防治作用，还有助于辅助治疗肺热咳嗽、便秘等症。

牛肉含有丰富的蛋白质和其他营养成分，其与白菜搭配食用，有补脾胃、益精血、强身体的功效。而且白菜与牛肉搭配，素荤相配，互为补充，营养全面，不荤不腻，具有健脾开胃的功效，特别适合虚弱患者食用。

猪肝富含维生素A、铁及维生素B等成分，与白菜相配，可清热祛火，对眼疾有治疗作用，并可补充机体铁质，防治缺铁性贫血。

(9)芹菜加肉类搭配可提高营养价值：芹菜既是佳蔬又是良药，其营养丰富，口感鲜嫩清香。现代医学研究发现，芹菜含有较多的酸性降血压成分和纤维素。特别适合高血压患者和肥胖人食



用。因为芹菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素B、维生素C、维生素P和芹菜素甲、芹菜素乙等，还含有挥发油、甘露醇、环乙六醇及钙、磷、铁等元素，这些物质有一定的镇静作用和保护血管的作用。维生素P具有降低毛细血管的通透性和保护与增加小血管的抵抗力功能，还具有降压作用。专家们还发现单用芹菜煎剂，可降低血液黏稠度和抗血栓形成。

芹菜与肉类食品搭配，除消除某些肉的腥味（如羊肉的膻味）外，还可提高营养价值。如芹菜炒肉片、芹菜过油肉、猪肉芹菜馅饺子等。可补充蛋白质、脂肪等营养成分，使营养价值更高。

(10)卷心菜加肉类搭配可增加营养价值：卷心菜营养丰富，含有许多矿物质，其中钾、钠的含量高于一般蔬菜，它们能阻止人体内液体的滞留，对高血压患者极为有利。根据卷心菜所含营养的特点，它适于糖尿病、肥胖症、高血压、高血脂及胃、十二指肠溃疡、消化道肿瘤患者及容易骨折的老年人食用。对任何人都无禁忌。

卷心菜与肉菜搭配食用，不仅口味鲜美，而且营养价值比单独食用卷心菜要高得多，最好是与猪肉搭配，可增加蛋白质、脂肪、维生素B等。常用与猪肉搭配菜有卷心菜炒里脊丝、卷心菜熘肉片等。

(11)韭菜加动物肝脏搭配能有效地摄取维生素A：韭菜含有烯丙基硫醚，能促进维生素A代谢，若与富含维生素A的动物肝脏搭配，是最佳有效摄取维生素A的方法。韭菜与气味强烈的肝脏相配还可去异味，变得清香适口。

(12)黄花菜加猪肉或鸡蛋搭配健脑、防病：黄花菜又名金针菜，营养价值很高，能安五脏、补心志、明目、健脑。它与补肾气的猪肉搭配成菜，富含蛋白质、多种维生素等营养物质，具有滋补气血、补精填髓的功效。可防治神经衰弱、反应迟钝、记忆力减退等症。

黄花菜与滋阴润燥、清热利咽的鸡蛋搭配，具有清热解毒、滋阴润肺、止血消炎之功效，并可为人体提供丰富的营养成分，对健



脑有益。特别适合于治疗咽痛、目赤、小便赤涩、营养不良等病症。

(13)菜花加西红柿搭配利消化、防疾病:菜花和西红柿营养丰富,含有维生素A、维生素B_1、维生素C和维生素E等,能清血健身,增强抗毒能力,预防疾病。特别是治胃溃疡、便秘及预防牙周炎。西红柿含大量维生素C,有清热解毒、生津止渴等作用,可健胃助消化,并对高血压、高脂血症有治疗作用。

(14)菜花加猪肉搭配吃强身健体功效明显:菜花质地细嫩,味道鲜美,食用易于消化,与猪肉相配,不腻,利于消化吸收。菜花含有丰富的维生素C,是西红柿的8倍。菜花有补肾填精、健脑壮骨的作用,它与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配,二者荤素搭配,可为人体提供大量的维生素C、蛋白质、脂肪等营养物质,具有强身壮体、滋阴润燥的功效。适合于体虚乏力、营养不良、阴虚干咳、口渴患者食用。

(15)苋菜加猪肝或鸡蛋搭配增强免疫功能:苋菜含有丰富的维生素C、赖氨酸和铁,是补铁之菜,并有清热解毒、补血止血、通利小便之功。

猪肝含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B、铁等,也是补血佳品。故苋菜与猪肝搭配食用,可供人体较全面的营养素,并适合于肝虚、头昏、目花、夜盲、贫血患者食用,有助于增强机体的免疫功能。

鸡蛋能滋阴润燥,养血安胎。苋菜与鸡蛋搭配同食,具有滋阴润燥、清热解毒的功效,能提高机体防病抗病能力。适宜于治疗热毒烦闷、声音嘶哑、目赤咽痛、尿道炎症、小便涩痛等症。

(16)芦笋加百合或冬瓜搭配治高血压等症:芦笋营养丰富,味道芳香。在西方,芦笋被誉为“十大名菜之一”,是健康食品和全面抗癌食品。中医也认为芦笋具有明显的补虚、减肥和抗肿瘤的作用。

芦笋配以性味甘微寒,能润肺止咳、清心安神、清热解毒的百合,具有清热去烦、安神的显著功效。适用于高血压、高脂血、动脉



硬化等症的辅助治疗。

能清热、降脂、降压的芦笋,配以清淡微寒、清热利尿、解毒、生津的冬瓜,不仅清凉爽口,而且有较强的保健作用。常食用此菜,对高血压、高脂血、动脉硬化及水肿、癌症、咳嗽、肾脏病、乳肿病、糖尿病、肥胖病都有一定疗效。

(17)南瓜加红枣加赤豆、莲子、绿豆搭配可健身防病:南瓜不含脂肪,属于低热量食物,但各种维生素和矿物质比较全面,也含有蛋白质。南瓜中含果胶。果胶具有很强的吸附性,能黏附或消除体内细菌毒素及其他有害物质,如铅、汞、镉及放射元素等,故有较强的解毒作用。南瓜每 100 克含锌 1.8 克,比较丰富。锌是人体必需的微量元素之一,是人生长发育的重要物质,尤其对生长发育阶段的少年儿童应适当多吃补锌的南瓜。南瓜极有利于高血压、冠心病、糖尿病患者食用。

红枣有"维生素丸"之称,它与南瓜搭配吃,可补中益气、养血益肺。

南瓜与赤小豆相配食用,由于利尿、消肿、减肥的作用,可起到健美润肤的作用。

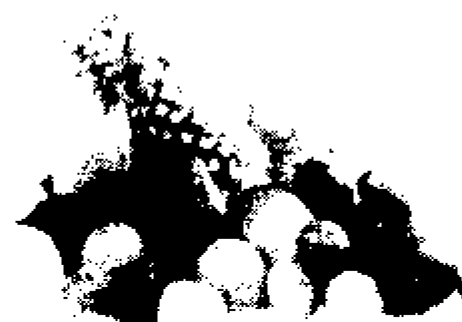
南瓜与具有补脾胃、益气血、止消渴、强筋骨的牛肉相配,更有补脾益气、解毒止痛的疗效。

南瓜与莲子相配,适且于糖尿病、冠心病、高血压、高脂血等患者食用,也有利于减肥防便秘。

南瓜与清热解毒、生津止渴的绿豆相配,有很好的减肥、治高血压的作用。

(18)冬瓜加口蘑相搭配有降压功效:冬瓜利尿,清热解毒,并含有植物纤维,可消暑湿、养胃液、涤秽、消痈、行水、消肿。口蘑有强身补虚之功,补脾益气、健身养胃、利小便、降血压。此二物搭配食用,降压、减肥功效强。

(19)黄瓜加木耳搭配食用有减肥功效:黄瓜含脂肪少,而且可以抑制体内转化为脂肪的作用,有减肥功效。木耳含铁、钙、磷丰



富，含脂肪少，有“益气不饥，身轻强志”的功效。木耳中的胶质体有很强的吸附力，有洗胃涤肠的作用。故此二物合用，是减肥佳品。

(20)茄子加苦瓜搭配食用保健作用强：茄子与一般蔬菜不同的地方是，它的皮层中含有大量的维生素 E 和维生素 P(路丁)，维生素 E 具有提高毛细血管抵抗力，防止出血和抗衰老的作用。维生素 P 具有改善微细血管脆性，增强人体细胞间的黏着力及防止出血的功能，是治疗高血压的食品。

苦瓜有清心开胃的作用。苦瓜中的苦味是生物碱中的奎宁和酒花产生的，这些物质均具有促进食欲、利尿、活血、消炎、退热的作用。苦瓜中的“多肽-P”物质是一种胰岛素物质，有降低血糖的作用。苦瓜中含有一种蛋白质的物质，具有刺激和增强人体免疫细胞吞食癌细胞的能力，和奎宁一起在机体内发挥抗癌作用。

(21)番茄加苦瓜或豆腐或芹菜是保健佳品：番茄含有全面、丰富的维生素，还含有苹果酸、枸橼酸等有机酸成分，因而与具有生津止渴解毒利尿的黄瓜搭配食用，可辅助治疗身热口渴、胸中烦闷、水肿、高血压等症。

番茄不仅含维生素丰富，还含有机酸和较多的矿物质，如钙、磷、铁、锌等，豆腐也含有丰富的微量矿物质，两者搭配食用营养更全面。尤其是生津止渴、健胃消食的西红柿与益气和中、生津润燥、清热解毒的豆腐配食，还可以温补脾胃、生津止渴、益气和中，增强体质。

番茄富含维生素 C、芦丁等成分，可润肤、保护血管、降压、助消化、利尿，鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素等成分，具有滋阴润燥、养血的功能。此二物搭配，能为人提供丰富的营养成分，具有一定的健美和抗衰老的作用。

芹菜有明显的降压作用和丰富的纤维素，番茄可健胃消食。此二物搭配食用，对高血压、高脂血症患者尤为适宜。

(22)辣椒加豆腐干或小虾或苦瓜搭配有利健美防病：青椒含



有丰富的维生素C以及胡萝卜素、辣椒素、钙、磷、铁等物质，有益脑、健美、益寿的作用。豆腐含有丰富的蛋白质和钙质，为保证脑功能提供物质基础。青椒与豆腐搭配同食，是理想的美容佳品。

辣椒含辣椒碱，能够促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪的积存，其与小虾搭配，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分，有助于增强人体免疫功能，且具有开胃、消食、壮阳的功效，适合于辅助治疗食欲不振、消化不良等症。

苦瓜具有清热祛暑、明目、解毒的作用。苦瓜配温中散寒、除温开胃的青椒，可起到制约苦瓜苦寒的作用。

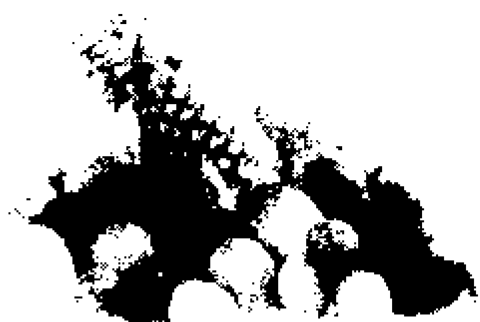
(23)洋葱加猪肝或猪肉或鸡蛋搭配防病健身：洋葱具有解毒化痰、清热利尿的功效，含有蔬菜中极鲜见的前列腺素，能降低血压。洋葱配以补肝明目、补益气血的猪肝，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素A、维生素B等多种营养物质，具有补虚损的功效，可治疗夜盲、眼花、视力减退、浮肿、面色萎黄、贫血、体虚乏力、营养不良等病症。

洋葱与猪肉一起烹调，洋葱具有防止动脉硬化和使血栓溶解的效能。洋葱和猪肉搭配，是理想的酸碱食物搭配，可以为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效，可治疗高血压、便秘、干咳、口渴、体倦、乏力等病症。

洋葱含有芦丁成分，能维持毛细血管的正常功能，具有强化血管的作用。洋葱与鸡蛋搭配，不仅可为人体提供丰富的营养成分，而且洋葱中有效活性成分还能降低鸡蛋中胆固醇对人体心血管的负面作用。适合于高血压、高脂血症等心血管病患者作辅助食疗食物。

(24)竹笋加鸡肉味道更鲜美：很多人做鸡肉的时候，喜欢放竹笋，这是一道好菜。

竹笋肉厚、色白、质嫩、气香、味鲜，古时享有“寒士山珍”、“素菜中第一品”等美誉。古往今来，倍受诗人、画家、医家、美食家的赞赏，也历来是国人喜吃的佐膳佳蔬。以竹笋作肴，可荤可素，烹、



炒、焖、炖，或制成笋脯、笋菹、笋干、罐头等，皆风味各异，鲜美可口。

笋肉营养丰富，含人体所需的多种氨基酸等。其最大优点是含高蛋白、低脂、低糖、多纤维，肥胖者和动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病患者，常吃竹笋特别有食养、食疗功益。近年发现，毛竹笋含多糖物质，由五碳糖和六碳糖组成，有防治癌症作用。但笋性寒滑，患哮喘、寒胃、腹泻、疔疮者不宜多吃或暂戒食。竹笋味甘，微寒，有清热、健脾胃的功效。鸡肉为热性食物，配竹笋不但使味道更加鲜美，还可以使它们寒热平衡。同时具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，适合体态较胖的人群食用。

4. 蔬菜搭配食谱选（食谱 7 例）

双耳拌黄瓜

【用料及制法】

水发木耳 100 克，水发银耳 100 克，黄瓜 150 克。香菜少许，精盐、味精、花椒油、姜丝、葱丝各适量，熟豆油 15 克。

将黄瓜去蒂，洗净，切成小菱形片；香菜洗净，切成 2 厘米长的段；银耳、木耳去根、蒂，洗净，撕成小块。将黄瓜、木耳、银耳分别用沸水烫透，捞出，用凉开水过凉，沥去水分，装盘，放上葱、姜丝，浇上花椒油，最后加精盐、味精，撒上香菜段拌匀即成。

【色味及营养】

色泽美观，味清香微咸，口感脆嫩。木耳营养丰富，含较多磷脂酰胆碱、脑磷脂、胡萝卜素、B 族维生素、烟酸、维生素 C 及蛋白质、钙、磷、铁等营养成分。中医学认为，黑木耳味甘，性平，有补气益智、活血、润燥、凉血止血的功效。现代医学认为其有抗心血管病的作用，可抑制血小板在血管中凝集，降低血中胆固醇含量。黑木耳中所含的胶质，可将残留在人胃肠道中的杂质、废物吸附、集中起来，排出体外，清涤胃肠道。《饮膳正要》说黑木耳："利五脏，宽肠胃……"



银耳(又称白木耳)也富含维生素B、维生素C及蛋白质、脂肪、粗纤维、铁、钙、磷等。中医学认为,白木耳有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效。

黄瓜富含维生素B、维生素C、粗纤维及钙、磷、铁等,性味甘、寒,有清热解毒、利水消肿的作用。故此三物合用,可减肥、降压、降脂血,可防咽喉肿痛、四肢浮肿等症。

胡萝卜炒肉丝

【用料及制法】

胡萝卜250克,猪肥瘦肉100克,植物油30克,香油10克,酱油15克,盐4克,醋5克,味精2克,葱、姜丝各3克,香菜段10克。

将胡萝卜洗净,切成细丝。锅内加油上火烧热,用葱、姜丝炝锅,加入肉丝煸炒至断生;再加入胡萝卜丝、醋、酱油、盐、炒熟加味精、香油、香菜段,翻炒均匀,出锅装盘即成。

【色味及营养】

鲜香适口,油而不腻,营养丰富。胡萝卜富含维生素A原(胡萝卜素),猪肉、油含有脂肪,可在人体内帮助吸收胡萝卜中的维生素A,供机体吸收利用,有利保健。

花生仁拌芹菜

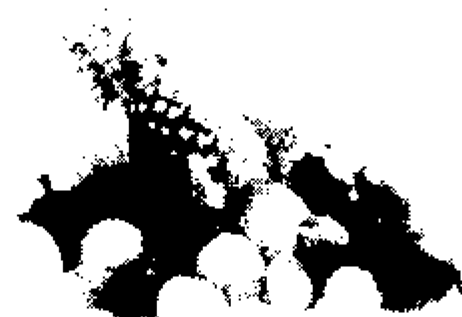
【用料及制法】

芹菜300克,花生仁200克,植物油250克(实耗15克),酱油5克,花椒油15克,精盐6克,味精2克。

将芹菜去根、叶,洗净,切成3厘米长的段,放入沸水锅中焯一下,捞出,用凉开水投凉,控净水;锅上火,放入植物油,烧热,放入花生仁炸酥,再将花生仁捞出,剥去内衣。把芹菜切段成圆状均匀地码在盘子周围上,再把花生仁堆放在芹菜中央。将酱油、精盐、味精、花椒油放在小碗内调成味料,浇在盘内芹菜上,吃时拌匀即可。

【色味及营养】

清香酥脆,鲜美微咸,爽口开胃。芹菜花生仁搭配食用,有利



于降血压和促进血液循环，可防老年人血管硬化。

蟹肉烧冬瓜

【用料及制法】

河蟹 500 克，冬瓜 250 克，精盐、味精、料酒、白糖、生姜丝、葱段各适量。

洗净河蟹，放入大碗内，加入料酒、姜丝、葱段，上屉蒸熟；剥出蟹肉，留下碗中的蟹汤；将冬瓜切成 3 分厚的片，用开水焯一下，捞出沥水。起热锅，放入少许植物油，烧热后放入葱、姜煸炒出香味；加入蟹肉和蟹汤，再加入精盐、白糖、料酒及冬瓜、水，用旺火烧开；改用文火煮 4 分钟，用水淀粉勾芡，加入味精，拌匀即成。

【色味及营养】

河蟹与冬瓜搭配成菜，不仅清淡爽口，口味鲜美清香，而且是养身健体的美食。河蟹性寒，有清热散血、养筋益气之功效。《名医别录》说河蟹："解结散血……养盘益气。"《随息居饮食谱》说河蟹："补骨髓，滋肝阴，充胃液，养盘活血。"冬瓜味甘、淡，性微寒，有消热解毒、利尿消肿、止渴除烦的功效。此菜祛暑清热、爽口利尿、解渴减肥，是夏令保健食品。

排骨炖白菜

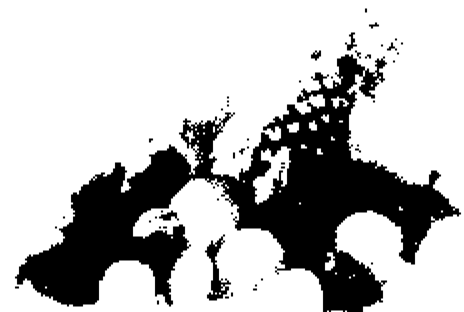
【用料及制法】

大白菜 500 克，肉排排骨 300 克，葱段、姜块、花椒、精盐、味精、料酒、胡椒粉、熟猪油各适量。

将排骨洗净，斩成 4 厘米见方的块；大白菜去根，老叶后洗净，切成小长方块。净锅置火上，放入清水烧开，投入排骨块煮一下，捞出，冲洗干净；将洗净的排骨放入锅内，加入料酒、清水、葱段、姜块、花椒，用旺火烧开，改用小火煨炖。另用锅置火上，倒入熟猪油烧热，放入白菜煸炒，再倒入排骨锅内，加入精盐，炖至排骨、白菜酥软，拣出葱、姜、花椒，撒上味精、胡椒粉，盛入盘中即成。

【色味及营养】

口味鲜美，清淡爽口。此菜白菜与肉搭配不腻。白菜、排骨都



富含钙质，是中老年人补钙佳肴。

桃仁炒韭菜

【用料及制法】

韭菜 100 克，核桃仁 60 克，香油 30 克，精盐 1.5 克。

选鲜嫩韭菜，择洗干净后，切去叶端 1/2，只取菜梗，切成 30 毫米长的段；核桃仁入沸水中焯 2 分钟，捞出撕去表皮，用清水洗净，沥干。炒锅置火上，加香油烧至六成热，下入核桃仁，炒至呈深黄色时，下入韭菜段，转用旺火翻炒至熟，撒上精盐，炒匀后即成。

【色味及营养】

味清香，口感脆嫩。韭菜味甘、辛、性温，有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神的功效，特别是有促进血液循环，增进体力，提高性功能的作用。核桃仁是滋补肝肾、强健筋骨之要药，因为其能补肾，故能促进性功能。此二物合用，除强身健体外，还能益肾利精，可提高性功能，防止早泄遗精。

椒泥茄子

【用料及制法】

嫩茄子 500 克，大蒜 25 克，青椒 20 克，小葱 10 克，精盐 3 克，酱油 10 克，醋 5 克，味精 1 克，香油 20 克。

除去茄蒂，洗净，放置蒸盘内，上笼内蒸至软熟，稍冷，用手撕成 1 厘米粗的长条，盛入盘内；大蒜拍切成细粒；青椒剁成细粒；小葱切成葱花。将蒜椒粒放入一碗内。将锅置火上，放入香油烧热后，倒入蒜椒粒碗内；再将精盐、酱油、醋、味精加入碗内调匀，淋在茄条上，撒上葱花和香油即成。

【色味及营养】

此菜滑嫩，口味辛咸。茄子可降低体中胆固醇浓度，预防冠心病。大蒜清热杀菌，青椒富含维生素 C。此菜清淡，营养全面，是人们夏季的保健食品。常吃可预防痢疾、肠炎等症，因此，是老年保健食品。



5. 荤菜与素菜搭配吃

人们习惯把日常吃的菜肴分为两大类，即荤菜和素菜。荤素即畜禽肉、奶类、蛋类、鱼类等动物性食物做成的菜肴；素菜指用蔬菜、瓜果等植物性食物做成的菜肴。平时有些人喜欢吃荤菜，也有些人，特别是中老年人以及减肥的女性多愿意吃素菜。喜欢吃荤或喜欢吃素是个人的爱好，一般对身体无妨碍。如果光吃荤或光吃素，日久天长则不利健康。

荤菜与素菜的营养成分各有千秋。如动物的蛋白质多为优质蛋白质，营养价值高，荤菜中含磷脂和钙质较多，有的还含有素食中缺少的维生素 A 和维生素 D。荤菜能提供人体的储备能源等，但荤菜中的动物脂肪含量高，有较多的饱和脂肪酸及胆固醇，易引起人体动脉硬化。

素菜中的蛋白质（除豆类外）、人体必需的氨基酸含量少，且种类不齐全。但素菜可以为人体提供大量 B 族维生素和维生素 C，植物油中还含有较多的维生素 E、维生素 K 以及较多的不饱和脂肪酸。特别是众多绿叶蔬菜和瓜果中含有多量维生素 C，其为人体内氧化还原的重要物质。它能促进细胞对氧的吸收，在细胞间质和一些激素的形成中是不可缺少的成分，有预防和治疗动脉硬化的作用。而且素菜中丰富的纤维素还能使大便保持通畅。

由以上分析来看，荤菜与素菜搭配食用，不仅有助于营养互补，使人体需要的营养素更加全面合理，并能防止单一饮食（或只食荤，或纯食素）给人体健康带来的危害。

这里提出的是，对老年人而言，在荤素搭配的同时，要适当以素为主。素菜的总量超过荤菜的一倍，甚至更多些，才更有利于老年人的健康。这是因为，老年人的消化器官老化，消化和吸收力差，荤菜不如素菜易于消化。



6. 吃蔬菜避免与相克食物搭配

(1)黄瓜与芹菜同食降低营养价值:黄瓜中含有维生素C分解酶,如果生拌黄瓜吃,其中的分解酶并不失活,若与芹菜同食,芹菜中的维生素C就会被大量破坏,因而营养价值大大降低。所以,生吃黄瓜时不要再吃芹菜。

(2)黄瓜与花生同食会引发腹泻:黄瓜性味甘寒,生食为多;花生仁多油脂。一般来讲,油脂之物与寒凉食物相遇,会增加共滑利性。所以,生黄瓜与花生仁同食极易导致腹泻,有碍身体健康。

(3)黄瓜不宜与辣椒、菜花、菠菜、小白菜、芹菜、西红柿、柑橘同食:因为辣椒等食物富含维生素C。维生素C是一种活性很强的还原性物质,参与人体内重要的生理氧化还原过程,是机体新陈代谢不可缺少的物质。黄瓜含有维生素分解酶,如果生吃黄瓜再同时吃以上所说富含维生素C的任何一种食物,维生素C就会被黄瓜的维生素C分解酶破坏,失去维生素C在人体内的作用。此外大白菜、油菜、荠菜、雪里蕻、茄子、青蒜、苋菜以及红果等也富含维生素C,食用时应注意不要与生吃黄瓜同时进行。

(4)胡萝卜与白萝卜同食会破坏维生素C:很多人喜欢把胡萝卜与白萝卜合炒,认为色泽好看,营养丰富。其实这种吃法是不科学的。这是因为,白萝卜中含有较高的维生素C,是对人体有益的营养成分。而胡萝卜中都含有一种叫抗维生素C缺乏病的分解酶,会破坏白萝卜中的维生素C,影响人体对维生素C的吸收利用。

同理,胡萝卜也不要与富含维生素C的菠菜、油菜、菜花、辣椒等蔬菜以及水果中的柑橘、柠檬、草莓、桃、梨、枣等同食。如果当胡萝卜与含维生素C高的食物一起配菜时,添加一点食用醋,抗维生素C缺乏病的破坏作用就会急速减弱,能使维生素C的损失降到最低程度。

(5)菠菜与豆腐同食会降低钙的吸收:有人习惯用菠菜煮豆腐



吃，觉得营养全面，其实错了。菠菜含有叶绿素、铁等，还含有大量的草酸。而豆腐含有蛋白质、脂肪和钙。此二物一锅煮，草酸能够和钙起化学反应，形成不溶性草酸钙而沉淀，不被人体吸收，就会损失大部分钙质，影响人体对钙的吸收利用。

如果在制菜加工前，先将菠菜用沸水烫一下，让大部分草酸溶于水再与豆腐合炒，就问题不大了。

(6)菠菜与鳝鱼同食易导致腹泻：鳝鱼的食物药性味甘，大温，可补中益气，除腹中寒冷。而菠菜性甘冷而滑，下气润燥。《本草纲目》载"通肠胃热"。二物属性相悖，性味功能皆不相协调，同食不利健康。尤其是鳝鱼肥腻多脂，菠菜冷滑，同食更易导致腹泻。

(7)芥菜与鲫鱼同食会引发水肿：鲫鱼的食物药性属甘温，其功能之一是消水肿，解热毒。芥菜的食物药性属辛辣，气窜。人们一般是将芥菜腌制后食用，腌菜盐重味咸，水肿患者、肾功能不全者过食咸则易使病复发。因为盐分过高，钠离子加重肾脏负担，钠水潴留，以致水肿复发。鲫鱼消水肿作用也会受到干扰，不能抵消芥菜的盐重问题。

(8)南瓜与羊肉同食会引发胸闷腹胀：《本草纲目》载："南瓜不可与羊肉同食，令人气壅。"这是因为，南瓜补中益气，羊肉大热补虚，两者同进入人体，就会令肠胃气壅。

(9)南瓜与富含维生素C的食物同食会降低营养价值：由于南瓜含有维生素C分解酶，会影响和破坏人体对维生素C的吸收利用，不利健康。富含维生素C的蔬菜如菠菜、番茄、辣椒、油菜、西红柿、小白菜、花菜及水果等不宜与南瓜同食。

(10)萝卜不宜与肝、苹果、梨、橘子、葡萄、人参同食以防营养受损：萝卜含维生素C较高，而动物内脏(尤其是肝)富含铜、铁离子，若将二者同食，则肝中的铜、铁离子极容易使萝卜中的维生素C氧化，使萝卜、肝脏的营养成分都受损。萝卜与含有大量植物色素的苹果、梨、葡萄、橘子等水果一起食用，经胃肠道消化分解后，可产生抑制甲腺作用的物质，诱发甲状腺肿大。



《本草纲目》说:“萝卜生食升气,熟食降气。”人参是用来补气的物质,如果吃熟萝卜破气,二者同时服用,则一补一破,人参就起不到滋补的作用了。此外,萝卜有利尿消食的作用,吃了萝卜,会加快人参有效成分从尿中流失,影响人参滋补作用的发挥。

(11)韭菜与白酒合用不利健康:民间有“饮白酒,食生韭令人增病”的说法。在《饮膳正要》中也有“韭不可与酒同食”的记载。这是与食物的药性有关。

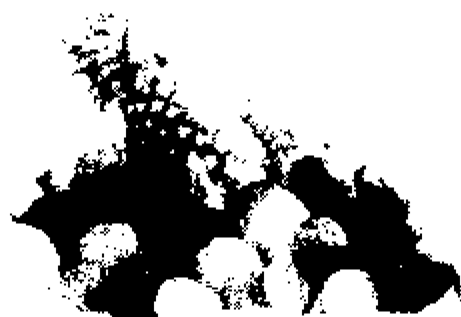
白酒甘辛微苦,性大热,含有大量乙醇(酒精),1 克乙醇在体内燃烧,产出大量热能。乙醇在肝内代谢,多饮酒可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝及硬化。酒性辛热,有刺激性,能扩张血管,使血液加快,又可引起胃炎和胃肠道溃疡。韭菜也属辛热,能壮阳活血,食生韭饮白酒,就如同火上浇油,久食动血,不利健康。有出血性疾病的患者更应加倍注意。

7. 蔬菜烹制注意事项

蔬菜无论生吃还是熟吃,都要经过加工才可以吃。蔬菜加工包括择、洗、切、配菜以及拌、炒、煮、蒸、烧等过程。但是,同样是做菜,做出的菜肴色、味、口感以及营养价值都不同。这主要是在烹制技术上如配菜、加工、用火、调味等方面是否恰当和符合科学要求,否则,就会影响菜肴的质量,使营养素受损,口味也差。如何将菜做得好吃,好看,又能减少营养素的损失,这就要在烹调蔬菜时注意以下事项。

(1)洗菜中要注意保护营养素:做菜前要对菜料进行清洗,以去掉杂质、农药、污垢,这是保证菜肴质量的第一步。可是,有些人对于洗菜多是只注意清洁卫生,这当然是必要的,可是为此而反复多次清洗蔬菜,就会破坏了蔬菜营养素的保护。所以,菜是洗干净了,但营养素也被洗掉了很多,这是不合算的。只有做到既使菜清洁卫生,又使营养素少受损失才是有利的。

有的人洗菜时为了干净就用清水长时间浸泡,殊不知蔬菜经



过长时间浸泡，其所含维生素尤其是维生素C可损失达90%以上。还有的人有先切菜后清洗的习惯，这样更不好。因为瓜、菜经过切段或片，接触水的面积增大，维生素从切口处溶于水中，损失更多。正确的洗菜方法是：将整菜放到水中，及时清洗几分钟，捞出，切成块或段、片、丝，立即下锅烹炒。

(2)腌菜烹调前不要用冷水浸泡：有的人烹调腌菜(腌雪里蕻、腌萝卜、腌白菜等)前，先用冷水长时间浸泡，以求菜干净和淡些。这种做法不妥。用冷水长期浸泡腌菜，腌菜会产生大量的亚硝酸盐。而亚硝酸盐对人体的健康有害，它可使人体中的血红蛋白变成亚硝基血红蛋白，使血液失去携带氧气的能力。人食用这种浸泡后的腌菜，会出现亚硝酸盐中毒，引起心慌、气短、组织缺氧、头晕、头痛、血压下降等症状。所以，烹调干腌菜时，只要很快地洗去污垢、泥沙即可，不要用冷水浸泡。

(3)吃萝卜、茄子不宜削去皮：一般认为，萝卜皮上有沙土，很不卫生，也有点辣，于是就将皮削去吃。人吃萝卜主要的营养成分之一是钙，而90%的钙都集中在萝卜皮内，如果将皮削去，会损失大量营养成分。萝卜皮上有沙土，将其洗净也就可以了，萝卜皮是有点辣味，烧熟后则不明显。

有人嫌茄子皮太硬，口感不好，制菜时喜欢将皮削去，这也是不科学的。茄子中含有丰富的柠檬素(即维生素P)，尤其是茄皮中含量最高。柠檬素有降低毛细血管的脆性的作用，可加强细胞间的黏力而防止微血管破裂。茄子皮对于防治高血压及动脉血管硬化都有益。所以吃茄子要连皮吃。

(4)吃土豆不宜吃皮：有的人嫌削土豆皮费事，干脆洗净了以后就连皮做菜食用，这不利于人体健康。土豆皮中含有的天然化合物——配糖物碱，若大量食用，可引起头痛、恶心和腹泻。因此，土豆在烹调加工时，应先将土豆皮去掉。蒸土豆吃也应削皮或蒸熟后剥去皮吃。土豆皮用热水烫一下，可用手搓掉，或用小匙刮掉。

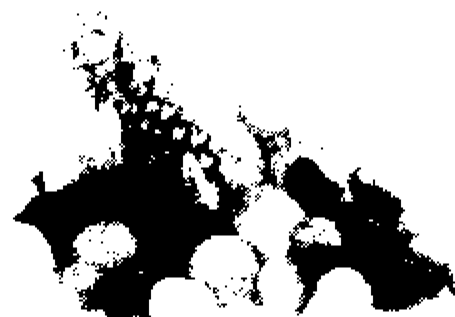


(5)吃莴笋、芹菜不要弃叶:莴笋叶含有大量胡萝卜素、维生素B和钙、磷、铁等矿物质,还有20%的油质和脂肪,吃后有利于增加视力和神经的功能,弃之可惜。芹菜叶含有多种营养素,有的营养素含量比茎高出20~30倍。维生素B_1叶是茎的17倍,蛋白质叶是茎的11倍。如果吃茎弃叶实在可惜。有人担心莴笋叶、芹菜叶和茎煮不到一起,但可以先下茎后下叶,或者干脆叶、茎分开加工成不同的菜肴吃,可以更好。

(6)豆芽不宜发得过长:有的人发绿豆芽(或黄豆芽)习惯发得长一些,一是觉得量大,二是认为营养丰富。其实不然。豆芽是豆粒经加工萌发出的一种蔬菜,其在萌芽过程中豆粒中的蛋白质会转化为天门冬素、维生素C等成分。豆芽长得越长,其所含蛋白质、淀粉及脂类物质就会消耗得越多。据测定,当豆芽长到10~15厘米时,豆粒中的营养物质将损失20%左右,如果再长些,则损失更多。所以,发豆芽的长度一般不要超过6厘米,而且应以粗壮为宜。

(7)切菜不要过于细碎:有的人很讲刀工,习惯在烹调菜肴以前,把菜切得又细又小,认为这样好看,烧时省火,容易煮烂,也显得刀工高超。其实将菜切得过于细碎,营养成分会大量流失,也会影响菜的味道和色泽。这是因为,菜切得过于细小,接触空气的面积增大,使氧化作用又进一步加大,再加上在锅中的翻炒,营养成分的破坏作用更为加大。同时还能使叶绿素氧化,使菜色由绿变黄,又影响了菜肴的色泽。所以,炒菜加工时,蔬菜不能切得过于细碎,在能入味和熟透的情况下,能大别小,宁粗勿细,可厚不薄;能切块的不切片,能切成条的不切成丝,能切成丁的不切成末,这样有利于保护蔬菜中的营养成分。

(8)炒菜不宜用油过多和火旺冒烟:许多人认为炒菜油多冒烟时才下菜料好,从营养卫生角度讲,这种做法并不妥。因为炒菜时如果把火烧得过旺油冒烟时,油锅的高温会破坏油脂原有的结构及成分,而使营养物质变为对人有害的物质,如致癌物——3,4-苯



丙茈等。人若经常食用含这类有害物质的菜肴，就容易产生胃炎、胃溃疡等消化系统疾病，严重的还会引起癌症。另外，炒菜时如果油放得过多，油在菜的表面形成一层"油膜"，不仅使各种调味料难以渗入菜中，影响菜的味道、营养及鲜美度，而且还会妨碍肠胃消化液与菜的接触与融化，影响人体对营养物质的消化与吸收。此外，经常食用油脂过多的菜肴，还会增加胆汁及胰液的分泌，久而久之容易发生胆囊炎、胰腺炎、习惯性腹泻等。但是炒菜也不宜用过小的微火，微火炒菜时间过长，会使菜中的维生素C、胡萝卜素受损，影响菜肴的质量。炒菜应用急火爆炒，温度高、速度快、时间短、翻动勤，炒出的菜营养损失小，菜色翠绿、口感脆嫩，食之舒适、味道清香。

(9)炒菜用油不宜反复使用：有的人用食油炸食物或炒菜后，将用过的剩油反复使用。反复使用的油就形成反复高温加热。食用油反复高温加热后，不但营养价值大为降低，而且还会对人体产生毒性作用。研究得知，在经过长时间反复高温加热的食油中，一些不饱和脂肪酸会产生各类聚合物，其中以二聚体、三聚体的毒性最强。人若食用这种油和油炒的食物，会引起恶性、呕吐、腹泻、肝功能受损等，对健康不利，甚至会发生胃溃疡、肝大等症。

(10)炒菜放盐要做到适时：食盐是膳食中不可缺少的调味品，是五味之主，"味中之王"。无论是烹调、炒、煎、煮，适时加入适量盐后，菜的滋味就好，尤其是炒菜，如何适时放盐是关键。炒菜放盐一般分为两种情况：一是炒脆嫩的蔬菜(如炒黄瓜、荷兰豆、白菜丝等)时，一般宜于适当早些放盐，不可放盐过晚。这是因为，新鲜脆嫩的蔬菜，其细胞里含有很多水分，烹调加热时，水的体积容易发生膨胀而把细胞壁胀破，从而使菜很容易烂熟。对这类菜早些放盐，使生菜细胞里的水分较早渗透出来，加热时其细胞壁就不容易破裂，这样炒的时间可短些，炒出来的菜也会脆嫩好吃。二是炒软烂的蔬菜(如焖扁豆、焖炒蒜苗、焖炒茄子等)时，一般应晚些放盐。这类蔬菜如果放盐过早，会使其较早渗出大量水分，也不利于



较快将其焖炒熟烂，所以，宜于炒至九成熟时再放盐为好。另外，煮菜、焖菜也不宜过早放盐，避免菜内吸收盐分过多使菜味过咸。

(11)炒菜不宜放酱油过早：酱油是烹制菜肴时不可缺少的着色调味品，加入酱油炒出的菜肴不但会产生甜、香、鲜味，而且酱油还含有丰富的营养成分。但使用酱油却要掌握火候，适时加入，如果放酱油的时机过早，酱油经过高温久煮，就会破坏其中的氨基酸的成分，使它失去鲜味，而且也会使酱油中的糖分因高温加热而焦化，使菜肴口感变苦。所以炒菜放酱油的时间应在接近菜炒好时，将要出锅之前，这时放酱油，既能起到调味、调色的作用，又能保持酱油的营养价值及菜肴的鲜美滋味。

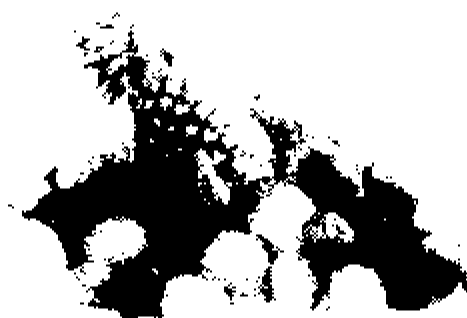
(12)炒菜放味精“五不宜”

①有些菜肴不宜放味精。用高汤烹制的菜不用加味精，因为高汤本来就有鲜、香、清的特点，而味精具有鲜味，而且味精的鲜味又与高汤的鲜味不同，如再加味精，反而会对高汤的鲜香味掩盖，做出的菜肴味不伦不类，还不如不放味精好吃。酸味菜，如糖醋、醋熘和酸辣菜(汤)等，烹调时也不要放味精，因为味精在酸性溶液中不易溶解，故不能获得味精的鲜味效果。用鸡或海鲜炖的菜不用放味精。因为鸡肉和海鲜有较强的鲜味，不必再用味精调味。还有用青菜炒鸡蛋时，也不用放味精。

②做菜味精放入不宜过量，炒一盘菜用料 1 000 克，味精用量 0.4 克左右为宜，味精放多了，反而会使菜肴产生一种似咸非咸、似涩非涩的怪味，失去调味的作用。

③做菜加入味精后不宜长时间高温加热。味精易溶于水，在 100℃以下，味精中的谷氨酸钠不会发生大的变化，当温度超过 100℃时，进行长时间加热，就会生成一种不仅无鲜味，而且有毒的成分，叫做焦谷氨酸钠，对人体健康不利。

④不宜每菜必用味精，不该用味精的菜不要用味精，就是可以用味精的菜也不宜每菜都用，常食味精就显示不出原有食物的鲜味，时间长了就会产生对味精的依赖性，不爱吃不加味精的菜、汤，



从而食欲减退。

⑤婴儿食品不宜使用味精。因为谷氨酸钠和血液中的锌发生特异性结合,生成不被人体吸收的谷氨酸锌而排出体外,易致婴儿出现缺锌、生长迟缓、食欲下降、智力减退等不良后果。因此,哺乳期妇女以及1周岁以内的婴儿都不宜食用味精。

(13)炒菜勾芡"九不宜":炒菜勾芡基本上是最后一道工序,一般勾完芡就可以出锅了。勾芡也有学问,也很关系到菜的质量,所以勾好芡要注意以下9点。

①淀粉不宜调和不匀,勾芡前,必须将淀粉用水调和均匀,否则勾芡时就会出现粉团小疙瘩,影响菜肴的质量。

②芡汁不宜过稀过干,调制水淀粉时,用水应适量。用水过多,把淀粉调得过稀,勾出的芡汁容易混浊;水过少,淀粉汁过干,则会使芡汁黏稠不好勾芡。

③勾芡不宜过早、过晚。过早勾芡,菜肴还未成熟,芡汁容易焦煳变味,原料的水分也会因盐腌渍而渗透出来,造成汤汁过大或脱芡;若勾芡过晚,菜已全部成熟,菜肴烧炒过度,就会失去鲜嫩滑润或酥脆爽口的风味。

④汤水不宜过多过少。勾芡前,锅中的汤水要放合适。若汤水过多,会掩盖了主料,若汤水过少,又会包住主料,会影响菜的质量和外观。

⑤不宜先勾芡后调味。凡是勾芡的菜,都要在勾芡前放入盐、糖、醋等调料,调好味口和调好色泽,再行勾芡。先勾芡后调味,不但会使味道渗不进主料上去,而且勾出的芡汁也不会明亮。当然味精和香油在勾芡后加入为宜。

⑥芡汁不宜乱用。有的菜肴是否勾芡应有区别,比如清炒、清烩、清蒸、干烧、煨、炖、锅塌等做菜方法,都不宜勾芡,勾芡会影响菜的质量。

⑦不宜冷汤勾芡。勾芡应掌握好火候,一定要在锅中的汤汁沸开的时候再勾芡;若汤汁不开勾芡,就会使菜汤发污、发浑,无清



彻感。

⑧不宜油量过大。如果炒菜用油过多,勾芡时就会使芡汁粘裹不到主料上去,出现料、汁分离的现象,这样炒出来的菜口感不好。

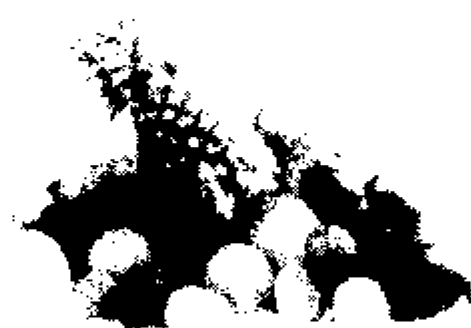
⑨不宜勾芡后反复推搅。如勾芡后乱铲、乱推、乱搅,将会使勾出的菜汤发浑,影响菜的质量。

8. 剩菜应慎吃

中国人非常勤俭,吃剩下的剩饭剩菜还要留到下顿吃,甚至过了夜还要吃,舍不得弃掉。节约固然是美德,但是经常吃剩菜伤害了身体健康甚至导致腹痛腹泻则是因小失大,很是不划算。还有的人习惯偷懒,在日常生活中经常多炖菜,一次性做出较多的菜,留到下顿吃,甚至留到第二天,也有的留上几天才吃。这种“存食、存菜”的做法,非但不合理,也会危害人体健康。

剩菜中含有很多营养物质,如果放得时间过长,或在存放一夜之后,就会发生氧化反应,容易产生致癌物质,或者由于变质,病菌滋生就会使食入者发生肠胃炎,对人体健康的不良影响极大。据发现,青菜含有较多的硝酸盐类物质,煮熟后若放置过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐还原为亚硝酸盐。人吃了这种菜或菜汤,其中的亚硝酸盐就会进入胃、肠,经吸收进入血液中。正常血液中的红细胞里有一种叫血红蛋白的物质,它能携带大量的氧气供机体各组织所需要,而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,使其失去携带氧气的能力,从而使人体发生缺氧症状,严重时可导致人死亡。另外,据许多资料表明,亚硝酸盐有致癌的作用,人若长期吃存放时间长的剩菜及菜汤,就有可能发生胃癌和肠癌。因此,剩菜最好不吃,特别是不可吃存放时间长或过夜的剩菜。

现在下饭店的人很多,中国人的习惯又是喜欢丰盛的宴席,结果人吃饱了,还会剩很多菜。有人提出“吃不了兜着走”,也就是将



剩菜“打包”，拿回家去再吃剩菜。这种做法从节省角度看是可贵的，从卫生与人的健康角度看就很不利了。宴席上的剩菜，经过众多人的筷子翻动，菜里沾上了各人的唾液，再加上用密封的塑料袋或盒子长时间盛放，它比家庭的剩菜更不卫生。

因此，无论家庭做菜还是下饭店点菜都要实事求是，量力而行，吃多少要多少，尽量减少剩菜。一旦有剩菜，一是不要放时间过长，二是下次吃时一定要回锅煮（或蒸）透，以尽可能杀死细菌。

9. 生吃蔬菜有利有弊

有些蔬菜是可以生吃的，如莴苣菜叶、萝卜、菠菜、香菜、莲藕、荸荠、葱、蒜、姜等，生吃蔬菜能保持蔬菜内的营养物质不受热的破坏，尤其是维生素C保持得好，因此对身体确实大有裨益。但是，由于在蔬菜的整个生产过程中，一是离不开土地，二是要上肥料，三是必需时要洒农药。因此，土壤、农家肥或化肥以及农药都会污染蔬菜，农家肥中的粪便、垃圾等，其中可能含有大量的痢疾、伤寒、结核等病菌和肝炎、流感、小儿麻痹等病毒以及蛔虫、钩虫、蛲虫等多种寄生虫卵等数十种病原体。通过施肥，这些病原体很容易附着在蔬菜上，人吃了会带入人体内，伤害健康。现在菜农使用农药比较普遍，蔬菜上会含有一定的残存农药，农药随蔬菜进入人体内，也会严重损害人体健康。所以，被病原体和农药污染的蔬菜，如清洗不净生吃后，则很容易导致疾病的发生。

此外，有些蔬菜生吃，并不利于人体对营养成分的吸收。比如胡萝卜，前文已叙。如果生吃蔬菜，首先要选择易于人体吸收利用的蔬菜，而且在食用前要充分清洗干净，最大限度地除去病菌和农药。

10. 哪些蔬菜受农药污染少

现在菜农普遍使用农药防止病虫害，因此食用者在选购时必须十分注意。据分析，有些蔬菜是比较少受农药污染的。



(1)野菜营养丰富，一般没有农药污染，如马齿苋、龙须菜、苦花菜等。这些菜所含蛋白质比一般蔬菜高10%～20%，尤其矿物质比较齐全。这些野菜生长在野外，无须人工施肥，不需要洒农药除虫，人食用比较安全，可适当选食。

(2)有些蔬菜施用农药比较少，如圆白菜、生菜、芡菜、芹菜、菠菜、韭菜、番茄、辣椒、茄子、香菇、木耳、海带等。这些蔬菜或抗虫力较强，或生长在冬季虫少季节，一般不施用农药。

(3)部分生长在泥土中的蔬菜，一般不施农药，即使施用了农药，由于生长在泥土中，残留农药也被泥土吸收分解，其对人体危害大为减少。它们是芋头、萝卜、胡萝卜、马铃薯、鲜笋、蒜头、葱、姜等，基本上不受农药污染。

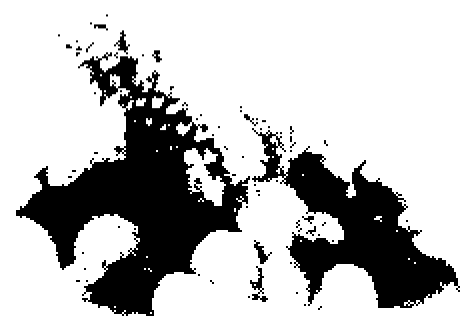
(4)野外生长或人工培育的食用菌及人工培育的豆芽菜(无根豆芽除外)，在生长和培育中很少有施用农药的现象，因而无农药污染。无根豆芽是未经卫生部门批准的一种化学物质催生的蔬菜，食用对身体健康无利。

目前施用农药较多的是白菜、空心菜等叶类蔬菜。特别是在夏天无雨少雨季节购买蔬菜时，应先闻一下有无农药味，是不是绝对无虫眼；有农药味或绝对无虫眼、极少有虫眼的菜，有残留农药的可能性较大，不宜购买。如万一买回，应在食用前做进一步的去毒清洗。

11. 怎样清除蔬菜中残留的农药

如何清除蔬菜中的残留农药，是食用蔬菜保证人体健康的一个关键措施，如果长期食用农药污染过的蔬菜，虽然当时并没有不适症状，但5～10年后，由于毒素的积蓄和人体慢性中毒，肝细胞会逐渐受损、硬化，甚至发展成癌症。怎样清洗蔬菜中残留的农药呢?

(1)泡：用淘米水泡，淘米水呈碱性，对有机农药有显著的解毒作用，可将蔬菜、瓜果放在淘米水中浸泡5～10分钟，然后再用清



水冲洗干净；或者把蔬菜放在滴有清洁精的水中浸泡一会，然后用清水洗净。

(2)烫：比如把青椒、花菜、芹菜、豆角等，下入锅内用热水烫一下，再用清水冲洗干净，这样可以清除其70%以上的残留农药。

(3)碱洗：对于韭菜、小白菜、菠菜等，先洗去泥土，放在加碳酸钠或碳酸氢钠的清水中泡1～2小时，捞出，清洗干净，其残留农药可彻底清除。

(4)削皮：对于萝卜、马铃薯、黄瓜、冬瓜、番茄之类，当然食用前削去皮是清除残留农药的极好办法，削皮后再用清水漂洗一下。

12. 日常食用的水果介绍

水果是人们的日常食品之一，品种丰富，风味各异，我国的人们吃水果的越来越多了，水果很受人们的青睐，尤其是过去吃水果比较困难的城市，现在已经把水果摆到重要的位置上，可以说天天都在吃水果了。

水果中的营养素主要是维生素、矿物质和纤维素，有点与蔬菜相似。维生素以维生素C为主，还有较多的胡萝卜素，含维生素C较多的水果有鲜枣、山楂、柑橘、柠檬等。水果中的矿物质以钙、钾、镁、钠等为主。水果中还含有各种糖和多种有机酸，糖与酸的比例决定水果的味道，而且对维生素C的稳定性起保护作用。新鲜的水果含有较多的水分，是人体补充水分的来源之一。很多人渴了就吃西瓜、梨、苹果、葡萄等来解渴，同时营养成分也随水进入体内。水果不含脂肪酸和蛋白质，确实有利于帮助人们平衡膳食，有益健康。

但是吃水果也不是多多益善，有些水果多吃对人体有害，或者是某些水果不适合某些人吃，对部分人群有害。因此，吃水果要对人和对不同水果的属性有所了解。水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三类。既然水果的属性有寒、温之分，那么吃水果的人也应有讲究。寒体之人、寒性病的患者，不宜吃性寒的水果；“火体”之人，



热性病的患者，不宜多吃性温的水果。

寒凉类水果有柑、橘、菱、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，这些果品体质性寒的人应慎吃。

温热的水果有枣、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，体质燥热的人不可多吃这些水果。

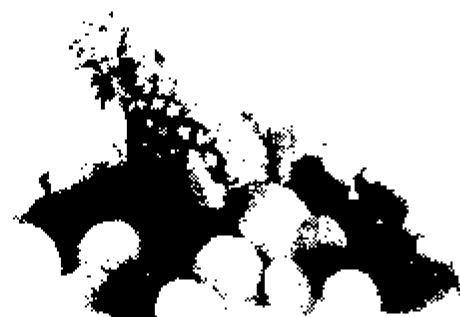
甘平的水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等。这类水果适宜于各种体质的人吃。

相应的时间要吃不同属性的水果：夏季要多吃寒凉类水果；春季秋季应多吃有润燥作用的水果，如梨、香蕉。冬季可多吃温热类水果。

常见水果点评：

(1)苹果：中医学认为，苹果味甘、酸、性凉、平。是世界上产量最多的水果，也是最大众化营养丰富的水果，苹果的种类很多。苹果含有蛋白质、糖分、粗纤维，还含有钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、烟酸等。苹果入肺、脾二经，有补心润肺、生津解毒、益气和胃、平肝醒酒之功。苹果中的果胶与纤维素，有吸收肠道细菌和毒素的作用，还可以预防便秘。《随息居饮食谱》说它："润肺，悦心，生津开胃，醒酒。"但是，由于苹果含果糖和果酸较多，对牙齿有较强的腐蚀作用，吃后要漱口。由于苹果多害虫，果农多打农药，故吃时要削皮，或反复清洗。

(2)梨子：梨香诱人，酸甜可，既是佳果，又是良药。中医学认为，梨味甘，微酸，性凉，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳诸功效。《本草纲目》说它："润肺凉心、消痰降火，解疮毒、酒毒。"《唐本草》说它："主热咳，止渴。"梨子含有苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 C、烟酸、钙、磷、铁等营养成分。由于梨子含有大量维生素 C 和维生素 P，在防治心血管疾病和冠心病、高血压和动脉硬化等疾病中占有特殊地位。阴虚火旺者常吃鲜梨大有益处，可大大提高健康水平。正常人饭后半小时吃一个梨，大有裨益。肺热咳嗽



者，取生梨数个，洗净，连皮切碎，加冰糖炖服，疗效甚佳。咽喉炎，连皮切碎，捣烂，加醋，和匀，榨汁，慢慢咽服，早晚各1次，可取良好疗效。由于梨子性寒，食之过多则伤阳气，身体阳虚，畏寒肢冷者、腹寒虚弱者以及产妇不宜多吃梨，最好不吃梨。

(3)香蕉：香蕉肉质软糯，香味清幽，甜蜜爽口，其营养丰富，含有优质蛋白质、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 C、维生素 E 及钾、钙、铁、磷等。中医学认为，香蕉性寒，味甘，无毒，有止渴、润肺肠、通血脉、润肠通便、填精髓等功效。凡有慢性肠炎、虚寒腹泻诸应忌食或少吃香蕉。肾炎患者多吃香蕉容易造成高血压症，糖尿病患者不可吃香蕉。由于香蕉在胃肠中消化得很慢，在肠中产生很多气体，对胆囊很不利，胃寒体弱和胃虚的人也不宜吃香蕉。

(4)西瓜：中医学认为，西瓜味甘，性寒，有清热解暑、除烦止渴、通利小便等功效。《随息居饮食谱》说西瓜："甘寒，清脾胃，解暑热，除烦止渴，醒酒凉营，疗喉痹、口疮，治火毒、时症。"西瓜中不含脂肪，含水分多达94%，是解渴佳品。西瓜含糖类、蛋白质、游离氨基酸、粗纤维、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、维生素 C、钙、磷、铁等成分。西瓜有利尿、强心作用，是减肥食品。一般说，饭后半小时吃西瓜，对身体有利。西瓜毕竟是生冷之物，即使正常人也不应吃得太多，脾胃虚寒的人，更不宜多吃西瓜。

(5)葡萄：葡萄被人称为世界四大水果之首。葡萄色美、气香、味可口，是果中佳品。中医学认为，葡萄味甘、酸、性平，有补气、强筋骨等功能，可用于治疗气血虚弱、肺虚咳嗽、风湿骨痛、心悸盗汗、小便不利等症。《随息居饮食谱》说它："补气，滋肾阴，益肝阴，强筋骨，止渴，安胎。"《神农本草经》说它："益气倍力，强志，令人肥健、耐肌，忍风寒，可作酒。"现代医学发现，葡萄含丰富的铁、磷、钙、有机酸、果胶、磷脂酰胆碱、游离氨基酸、蛋白质、葡萄糖、果糖、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B_1、烟酸、维生素 C 等。由于其含铁丰富，有改善贫血症状的作用，尤其妇女宜在饭后半小时后吃葡萄或



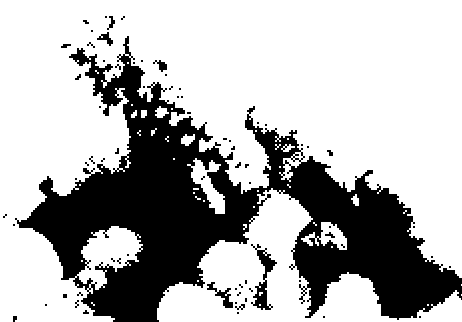
喝葡萄酒，有利于血液循环和增加血红蛋白。葡萄也不宜多食。一次吃葡萄太多，会使人眼暗、胸闷、情绪不佳，有人还会出现腹泻症状。

(6)橘子：橘子性温，味甘酸。橘子含有丰富的维生素C和维生素E及烟酸、粗纤维等，还含有丰富的糖类以及苷类物质和优质防癌物质"β-隐黄素"，每个橘子中含1～2毫克。《日华子本草》说橘子肉："止消渴，开胃，除胸中膈气。"橘子汁多味浓，甜美清香，十分可口，健康人每天吃3～4个橘子，有利于增加消化功能，提高健康水平。高血压、冠心病、慢性胃炎、营养不良及病后体虚者，每于饭后半小时吃1个橘子，对身体健康很有好处。胃溃疡患者、月经期妇女、坐月子的产妇应忌吃橘子。因橘子肉性凉，风寒咳嗽及有寒痰者也应忌吃橘子。即使健康人，也不能贪吃橘子，以免导致"上火"。

(7)桃子：桃子形体美观，肉质甜美诱人，故称"天下第一果"。中医学认为，桃子味甘、酸，性温，有生津、润肠、活血、消积诸功效。桃子内含果糖、葡萄糖、有机酸、蛋白质、维生素C、钾、镁、铁、钙、粗纤维及胡萝卜素等。因桃子是具有温性的水果，所以特别适用于瘦弱而体质虚寒的人服用。《随息居饮食谱》说桃子能"补气活血，生津涤热"。《滇南本草》指出："桃子可通月经，润大肠，消心下积。"但《滇南本草图说》在介绍桃子的功用时，特别强调，桃子"多食动脾助热，令人膨胀，发疮疖"。

(8)杏：杏含有蛋白质、膳食纤维、糖类、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、烟酸、维生素C、钙、磷、铁、镁、锌、硒、锰等，其中胡萝卜素含量最高。中医学认为，杏性温，味酸甘，有润肺、化痰、定喘、生津和止渴之功效。未成熟的杏不能食用。产妇、幼儿、患者，特别是糖尿病患者不宜吃杏。

(9)菠萝：中医学认为，菠萝味甘、微酸，性平。有补益脾胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿诸功效，可治疗中暑烦渴、肾炎、高血压、大便秘结、支气管炎等。菠萝所含的大量蛋白酶、糖类、蛋白



质、维生素、有机酸及矿物质等，对人体十分有益。因为菠萝中含有蛋白酶，可帮助消化。菠萝中还含有利尿成分，因而对肾炎水肿患者也有治疗作用，还可以减肥降血脂，有延年益寿之功效。有少数人吃菠萝会过敏，俗称“菠萝病”或“菠萝中毒”，在食用菠萝后15～60分钟出现腹痛、呕吐、腹泻、头晕、头痛、全身发痒、皮肤潮红、四肢发麻等症状，严重的中出现晕厥、休克，从而危及生命，遇到此情况必须立即送到医院抢救，而且以后不要再吃菠萝。

(10)桂圆：桂圆又叫龙眼，既是佳果，又是良药。中医学认为，龙眼味甘、性温，具有补心健脾、养血发神、补精益智、壮阳强体等功效。可治疗心血不足、心悸怔忡、失眠健忘、贫血、自汗盗汗、妇人产后水肿等症。《神农本草经》说龙眼“主五脏邪气、安志、厌食，久服强魂魄、聪明”。桂圆含有蛋白质、葡萄糖、果糖、蔗糖、铁、磷、钙、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、维生素 C 等，是人体保健佳品。但是，吃桂圆要适量，因其是温性物质，多食易生肉热，所以不可多吃，尤其素有痰火及湿滞停饮者应慎食。小儿及体壮的中青年人阳刚气较旺，也应少吃桂圆为宜。

(11)菱角：菱角为水生植物菱的果实，其肉嫩洁白，清甜爽口，营养丰富。其含有蛋白质、葡萄糖、铁、维生素 B_1、维生素 B_2 等。中医学认为，菱角味甘，性凉，生食能消暑解热、除烦止渴、利尿通乳；熟食能益气健脾，益神强志。可治疗月经过多，痔疮出血、虚热烦渴等症。《本草纲目》说菱角：“安中，补五脏，不饥，轻身。”《齐民要术》说它：“食之安中补脏，养神强志，除百病，益精气，耳目聪明，轻身耐劳。”《随息居饮食谱》说菱角：“多食损阳助湿，胃寒脾弱人忌之。”

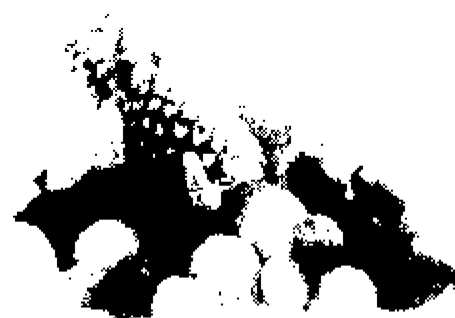
(12)猕猴桃：猕猴桃营养极丰富，含有大量维生素 C 及果酸、果糖、葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素 B_1、钙、磷、铁等。中医学认为，猕猴桃味甘、酸，性寒，有解热除烦、生津止渴、利尿通淋、和胃降道等功效，可用于治疗消渴、烦热、黄疸、百淋、痔疮等症。《本草拾遗》说：“猕猴桃调中下气，主骨节风、瘫痪不随，长年乌发。”《开



宝本草》说它:“止消渴,解烦热,下面淋。”现代医学研究证明,猕猴桃具有一定的护肝及抗癌作用,还能抗衰老和驻颜。猕猴桃性寒,故不宜多食。

(13)大枣:大枣含有丰富的维生素C(尤其是鲜枣含量最高)及优质蛋白质、游离氨基酸、脂肪、苹果酸、果糖、葡萄糖、粗纤维、铁、钙等。大枣具有激活CAMP活性及抗变态反应,抑制中枢神经兴奋性,保肝,强壮,降低血中胆固醇,抑制癌细胞增殖的作用。中医学认为,大枣味甘,性温。有补中益气、养胃健脾、养血壮神、助十二经、悦颜色的功能。还可治疗脾胃虚弱、虚汗盗汗、黄疸肝炎、全身水肿等症,也可作为美容食品。《本草求真》说:“大枣味甘,性温,为补脾胃要药,能润心肺,补五脏,生津液,治虚损。大枣甘能补中,温能益气。”《本草纲目》说它:“润心肺止咳,补五脏,治虚损,除胃肠癖气。”大枣有“天然的维生素丸”的美称。大枣味甘能助湿,食之不当,可致脘腹痞闷、食欲不振,故对湿盛苔腻、脘腹作胀者,当须禁用或尽量少吃。大枣腐烂时,枣肉中的果胶会被分解而产生果腹酸、甲醇、甲醛等有毒物质,不可食用。食用烂枣可导致头晕眼花等病症,甚至过食烂枣会中毒而致死。

(14)柿子:柿子不但味美,营养也很丰富,含果糖、葡萄糖、蛋白质、蔗糖、碘、维生素等。中医学认为,柿子味甘、涩,性寒,有清热润肺、化痰止咳、涩肠止血等功效,可用于治疗热渴、热咳、吐血、肠出血等症。《名医别录》说它:“柿子补虚劳不足,健脾胃,润肠润肺,祛痰止咳,通耳鼻气,生津止渴,解酒毒。”《图经本草》说:“凡柿子不可与蟹同食,令人腹痛大泻。”缺铁性贫血的人不宜吃柿子,因为柿子中的鞣酸易与铁结合,妨碍人体对铁的吸收,从而加重贫血症状。柿子不能多食,不能空腹食,因为柿子中含有大量柿朊酚、可溶性收敛剂及果胶等,这些成分遇到酸性物质凝集成不溶性硬块,即“胃柿石症”,小的如枣大,大者如鸡蛋,滞留在胃内,难以消化排出,会出现恶心、呕吐、上腹部疼痛等症状。所以,吃柿子不可空腹,以免与胃酸接触,在吃柿子时也不能吃酸性食品。



(15)山楂:山楂含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、糖类、胡萝卜素、维生素C、钙等成分。另外,含有三萜和黄酮类成分,对加强和调解心肌,增大心室、心房运动振幅和心管血液流量,防止电解质不均衡而引起的心律失常,降低血清胆固醇和血压等均有良好的作用。患有龋齿的人,特别换牙期的儿童不宜吃山楂,以防对牙齿生长发育不利。

(16)杨梅:杨梅富含维生素C及果糖、葡萄糖、果胶、维生素B_1、维生素B_2及铁质等。中医学认为,杨梅味甘、酸、性温,有生津止渴,和胃消食、行气止痛等功能。但是,多食杨梅会损齿及筋,血热火旺体质者尤不能多食,多食令人发热、发疮、生痰。

(17)草莓:草莓味甜,特别清香。中医学认为,吃草莓可有增进消化、清肺化痰、补血补虚、润肠通便、清热消暑、健脾利尿的功效。对胃肠病、贫血、咽喉肿痛、大便秘结均有疗效。吃草莓要选红色熟透的食用,口感无味草莓可能是药剂催熟的产品,其功效不佳。

13. 不能用水果代替蔬菜吃

有一些人,不大喜欢吃蔬菜,但比较爱吃水果,他们认为,蔬菜、水果营养成分差不多,有的果品如西红柿,又是菜又是果,就不大在乎吃菜不吃菜了,就用吃水果代替吃蔬菜,这不对。水果和蔬菜不可互相代替,它们各有特点。

(1)水果含膳食纤维不如蔬菜多:如苹果每100克可食部分中膳食纤维只有1.2毫克,而韭菜、菠菜中每100克中含膳食纤维分别为1.4克和1.7克。而且蔬菜摄入量多,膳食纤维也就多。膳食纤维虽然没有什么营养物质,也不能被人体消化酶消化吸收。但膳食纤维可以使人有饱腹感,促进排泄,利于排出有毒物质,可预防毒素侵害人体健康。也可预防便秘和降低血清胆固醇,有利于减肥、降低血糖和防治心血管疾病。

(2)水果中所含的维生素、矿物质较蔬菜为少:以青菜、苹果相比较为例,每100克苹果只含有2毫克钙,33.7毫克钠,211毫克



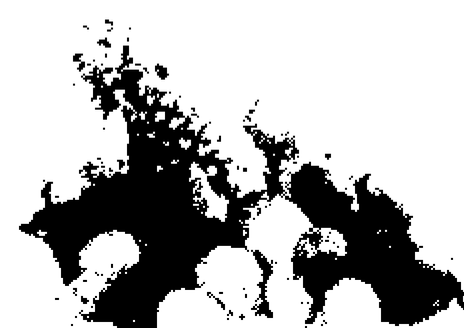
钾,6 毫克磷,0.1 毫克硒,0.09 毫克铜,1.0 毫克铁,0.04 毫克锰,0.06 毫克锌,1 毫克镁和 0.57 毫克维生素 E,0.01 毫克维生素 B_1,0.01 毫克维生素 B_2,2 毫克维生素 C,0.1 克烟酸。而每 100 克青菜中则含有 262 毫克钙,72 毫克钠,15 毫克钾,33 毫克磷,0.40 毫克硒,0.50 毫克铜,1.6 毫克铁,0.2 毫克锰,0.48 毫克锌,1.6 毫克镁和 0.60 毫克胡萝卜素,1.24 毫克维生素 E,0.01 毫克维生素 B_1,0.06 毫克维生素 B_2,45 毫克维生素 C,4 毫克烟酸。从比较看,不但营养成分有所不同,而且含量也有很大差异。所以,水果代替不了蔬菜。

(3)其他:蔬菜中的营养素对调节人体的生理功能,维护身体健康起着十分重要的作用。新鲜蔬菜中含有水分、维生素、无机盐和纤维素,是食品中的胡萝卜素与维生素 B、维生素 C 及钙、磷、铁、镁等主要来源。蔬菜不仅本身具有较高的营养价值,而且能够帮助机体吸收蛋白质、糖类和脂肪。在将蛋白质和蔬菜一起吃下时,胃里产生的消化液比单吃一种食物多得多。实验表明,仅吃肉类,蛋白质在肠胃内的吸收率为 70%,若与蔬菜同吃,可使蛋白质吸收率高达 90%左右。蔬菜的这种作用是水果所不能代替的。

14. 吃水果不可多多益善

想用多吃水果来代替蔬菜的人,必然要多吃水果。水果含有多种营养素,品种丰富,风味各异,确实令人喜欢食用。但是,水果虽好,多吃也不利,不但营养不全面,甚至会导致多种疾病。

水果多吃还会导致“水果病”。比如民间流传有“桃饱人,杏伤人,李子树下抬死人”的说法,虽然有些夸张,但也确实多吃有害。中医学认为,桃性甘温,多食令人生热腹胀;杏有小毒,多吃会伤筋骨,诱发腹泻;李子生痰助温,发虚热。又如李子、杏子、梅子、草莓中含有金鸡纳酸、安息香酸和草酸。这些酸在人的身体内不容易被空气氧化分解掉,结果经代谢作用后所形成的产物仍然是酸性物质,可使人的酸碱失去平衡,多食了会中毒。还有一种称为“水



果尿”的病，就是因为过量吃水果后，水果中的大量糖不能全为人体吸收利用，而是从肾脏排出，使得尿液发生变化，长此下去，可以引起肾脏的病理变化。

(1)如果多吃苹果，摄入过多的糖类和钾盐，不利于心脏保健。患有冠心病、心肌梗死、肾病、糖尿病的患者，更不宜多吃苹果。

(2)香蕉性寒，含钠盐多，患有慢性肾炎、高血压、水肿患者尤应慎吃。由于香蕉糖含量大，糖尿病患者更应少吃。

(3)柑橘性凉，胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。橘子多吃还易上火，引起口角生疮、目赤肿毒，诱发痔疮。橘子含有叶红素，过食会引起皮肤上的黄色素沉着。

(4)西瓜含水量多，年迈体虚者多吃易发生腹痛、腹泻；心力衰竭者和水肿严重的患者也不宜多吃。

(5)荔枝连续大量食用，会使人脸色苍白，产生头晕、心慌、出冷汗、打哈欠、乏力等症状。这是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致，医生称之为“荔枝病”。

总之，水果虽好，但不可食之过量，有些患者还应选择食用，以避免好事变坏，吃好东西导致患上疾病。

15. 最好在上午吃水果

很多人习惯晚上吃水果，认为晚上有时间，一边看电视一边吃水果很是自在。其实晚上吃水果并不合适，新鲜水果的最佳食用时段是上午。

在英国有一种说法，即“上午吃水果是金，中午到下午 3 点是银，3 点到 6 点是铜，6 点之后则是铅。”

同样吃水果，具有金、银、铜、铅之别。为什么选择上午吃水果呢？这是因为人体经过一夜的睡眠之后，肠胃功能尚待激活中，消化功能不强，人体却又需要补充足够的各种营养，此时吃易消化吸收的水果，可以应付上午工作或学习活动的营养所需。对人体最



具效果，更能发挥营养价值，产生有利于人体健康的物质。上午吃水果，可帮助胃肠消化吸收营养，也有利于通便。而且水果的酸甜滋味，可让人感觉神清气爽，有助一日好心情。反之，晚上睡前吃水果，却不利于消化，水果一般含纤维素多，对胃肠功能差的人来说，有损健康，凉性的瓜类在入睡前更应节制食用。

第七章　菌菇类食品的营养与搭配吃法



近些年来，食用菌无论在菜市场上，还是在人们的餐桌上，都明显地占有一定地位。常见的菌菇类有蘑菇、香菇、草菇、平姑、金针菇、猴头菇、竹笋、黑木耳、白木耳、灵芝等都已成为人们喜食之物，被誉为"山珍之王"、"庖厨珍品"。这主要是人们对食用菌的营养保健价值有了新的观念，认识到食用菌对人体的健康非常有益，是"健康食品"。专家也提出把菌菇类食品纳入日常膳食结构之中。但是，现实中人们对菌菇类食品用量还是有一定差距的，还要对菌菇类食品进行宣传，让人们吃更多的菌菇类食品。

食用菌菇类营养丰富，尤其是富含较全面的对人体代谢有非常作用的氨基酸；食用菌所含的蛋白质、维生素也是食物中的"优质品"；食用菌脂肪含量较低，并且多是不饱和脂肪酸，食后不会引起身体发胖；人若常吃香菇、猴头菇等菌菇，还可以改善机体神经系统功能，提高机体免疫力，能强身壮体，少患疾病，延年益寿。因此，食用菌在国际上获有"营养食品"、"保健食品"的美誉。

食用菌菇所含营养成分中，很多种有治病的功效，如防治高血压、冠心病、恶性肿瘤、贫血、骨质疏松等，可以辅助治疗疾病和预防疾病，促进人体健康。

食用菌菇还具有鲜香、软嫩、可口、易做等特点，这也是人们喜

吃的原因之一。我国古代对食用菌的口味特点早有记载,如《齐民要术·素食篇》记有"木耳菹……煮五沸,去腥汁,出,置冷水中,净淘。又著酢浆水洗出,细缕切讫。胡荽、葱白少著,取香而已。下豉汁,清酱及酢,调和适口。下姜、椒末、甚滑美。"《御香飘渺录》方:"猴头有种种制法,可以把整个东西在文火上蒸着,也可以切成一片一片的煎炒,有时把它混在各种肉食里,也可增加几许鲜味,尤其是合在羊肉里面,格外可口。"这些都是古代食用菌菇的美味菜谱。

1. 食用菌菇类食品的营养价值特点

食用菌菇营养特点是含有丰富的蛋白质,其鲜品蛋白质含量大约是一般蔬菜的2倍,柑橘的4倍。食用菌菇类中,蛋白质含量占20%～40%;耳类中蛋白质含量较少,只占4%～9%,人体所需的20余种氨基酸,食用菌中含量有17～18种,而8种必需氨基酸几乎都能提供。在粮食及其制品中,作为营养限制性的赖氨酸、蛋氨酸、苏氨酸等,在食用菌中含量丰富,且利用率高。黄豆的蛋白质含量占40%,这在植物中几乎是最高的,但其利用率却只有43%,主要是因为营养必需的蛋氨酸含量只有0.46%,如果将黄豆与香菇、平菇搭配食用,就可使黄豆蛋白质的利用率由43%提高到79%～80%,所以,菌菇类在改进食物构成、平衡营养成分、提高蛋白质利用率上尤其显得重要。

菌菇类食物不含淀粉,脂肪含量较少,仅占2%～8%,这是其营养成分的又一大特点。这一点正说明其是糖尿病患者和肥胖症患者的理想食品,故菌菇素有"安全食品"之称。动物类蛋白质营养价值虽高,如食用量超过需要的35%,将可能引起肥胖症、冠心病等多种疾病。而多食用菌菇的素性蛋白质则不会引起这类疾病,所以人们又把菌菇称之为"健康食品"、"清净食品"。菌菇类食品在维持、降低胆固醇含量上起着很大的作用,特别是在食用动物类脂肪时效果更为明显,因此,在食用动物类脂肪时,搭配吃些菌菇类食品对高血压患者十分有利。



菌菇含有大量多种维生素和较高的矿物质成分，其中维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 P(烟酸)含量比肉类高，维生素 B_{12} 的含量比奶酪高。因植物不含维生素 B_{12}，所以人们平日摄取维生素 B_{12} 的主要食物来源是肉类。如果成人每天吃 25 克菌菇，即使不吃肉，也能满足对维生素的需求。许多菌菇类还含有一般蔬菜中所缺乏的麦角固醇。麦角固醇是维生素 D_2 的前体，有协助人体对钙吸收的作用。菌菇类中矿物质成分含量较高，是蔬菜的 2 倍，比牛羊肉还要高。

菌菇含有大量的谷氨酸。香菇、平菇、草菇、双孢蘑菇，每 100 克蛋白质中谷氨酸的含量分别为 27.2，18，0.17，6.17 克。菌菇还含有 5'-乌苷酸、5'-胞苷酸、5'-腺苷酸等增鲜剂，使菌菇菜肴风味鲜美。

2. 菌菇类食品与某些食物的最佳搭配

(1)香菇加荸荠或木耳有利于清热降压：香菇营养丰富，能补气益胃，滋补强身。荸荠性味甘寒，具有清热、化痰、消积的功效。此二物相搭配成菜，具有调理脾胃、清热生津的作用，常用能补气强身、益胃助食，有助于治疗脾胃虚弱、食欲不振等症，特别是对原发性高血压、高脂血症、冠心病有辅助治疗作用。

黑木耳能补气、降压、抗癌，配以清热生津、化痰、消积的豆腐，具有清热化痰、滋阴生津的功效。可治疗温热病、口干渴、胸中烦热、咽喉肿痛等症。

(2)口蘑加平菇或加草菇降压防病：口蘑、草菇、平菇均具有滋补、降压、降脂、抗癌的功效。草菇能降血压，促进伤口愈合，增强机体抗病能力，抑制癌细胞生长。平菇有增强人体免疫力、抑制细胞病毒的作用，是心血管、肥胖症患者的理想食品。此三物可合用，也可二物合用，都会起到降血压防疾病的作用。

(3)蘑菇加蛋白搭配食用有利滋阴和降低胆固醇：蘑菇中所含的解朊酶、酪氨酸酶、胰蛋白酶有降血压、降血糖及抗血管硬化的



作用。《本草纲目》载："卵白，其气清，其性微寒……故卵白能消气，治伏热、目赤、咽喉诸症。"此二物合用，可补气益胃，滋阴润燥，而且无胆固醇，对人体保健有益。

(4)蘑菇加油菜可减少脂肪堆积：蘑菇性凉，益气补脾、解毒润燥。油菜有散血、消肿的功能。二者合用，因都含有植物纤维，可以缩短食物在胃肠道停留时间，促进肠道代谢，可减少脂肪在体内的堆积。且清热润燥，有利于降血压。

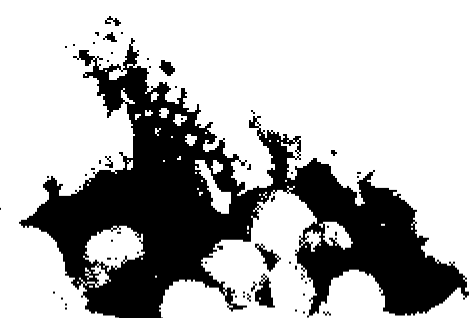
(5)凤尾菇加木瓜搭配有利于减脂降压：木瓜除一般成分外，还含有木瓜蛋白酶和脂肪酶，其脂肪酶对脂肪有很强的分解能力，起到一定的减肥作用。凤尾菇有补中益气、减脂、降压以及提高免疫力的作用。故此二物搭配成菜，有减肥、降压的作用。

(6)蘑菇加青豆加腐竹搭配食用清热解毒：蘑菇补气益胃，腐竹含大量磷脂，青豆补脾益气，清热解毒。此菜蛋白质含量高，营养丰富，且可以清热解毒，健身宁心。

(7)蘑菇加扁豆或豌豆有补脾湿气功效：扁豆含有多种氨基酸、磷脂、糖类、胡萝卜素、维生素C、钾、铁等以及微量元素锌等成分，有滋补强壮、调和五脏、安养精神、健脾益气、消暑化湿以及利水消肿等功效。蘑菇除营养丰富外，还对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡有辅助治疗作用，二物合用可补脾胃利气力。豌豆性平甘，有理中益气、补肾健胃和脏的作用。二物合用，补脾理气功效大增。

(8)蘑菇加香菇搭配食用有消食化痰效果：蘑菇具有降压、降糖、抗炎和理气开胃的功能。香菇含有丰富的各种酶类，可帮助人体协调新陈代谢。二物合用，有利于促消化并防治咳嗽多痰等症。

(9)香菇加菜花搭配食用利肠胃降脂血：香菇中含有一种核酸类物质，可抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，可防止血管硬化和有利于降血压、降脂血的作用。菜花营养丰富，特别含有大量维生素C，有助消化、增进食欲的作用。菜花含脂肪很少，并含有粗纤维，是降脂血的食品。二物合用，有明显的降脂血效果。



(10)鲜蘑菇加豆腐搭配食用降脂血降血压:豆腐营养丰富,清热解毒、补气生津。蘑菇有理气、化痰、滋补强身的作用。二者搭配成菜,作用增强,不仅可为营养丰富的佳肴,而且有降脂血、降血压和抗癌作用。

(11)平菇加韭菜搭配食用有利治消化不良和降血压、脂血:韭黄含有丰富的粗纤维,能促进肠胃蠕动,增进食欲和防治消化不良,此外,还有解毒作用,可增强人体免疫力。平菇含粗纤维多,钙、磷、铁丰富。此二物合用是降脂血、防肥胖的食品。

(12)蘑菇加猪肉搭配食用具有润燥化痰功效:蘑菇富含易被人体消化吸收的蛋白质、各种氨基酸、维生素等,具有补脾益气、润燥化痰及较强的滋补功效。《本草备要》说:"猪肉,其味隽永,食之润肠胃,生津液,丰肌体,泽皮肤……"《随息居饮食谱》说:"猪肉,甘、咸、平。补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,止消渴……"此二物搭配成菜。可清热润燥、化痰止咳。

(13)金针菇加豆腐可辅助治疗多种疾病:金针菇富含蛋白质和粗纤维,营养全面丰富,是健脑食品。尤其所含大量植物纤维和酸性纤维,有降低人体血液中胆固醇含量的作用。豆腐的脂肪不含胆固醇,且有生津润燥、清热解毒的功效。《随息居饮食谱》载豆腐:"清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊。"因以上特点,此二物合用,可治营养不良、高脂血、高血压、高胆固醇、血管硬化、糖尿病、肥胖症、癌症等诸多疾病。

(14)银耳加木耳加鹌鹑蛋或鸭蛋可防病保健:银耳性味甘平,是滋补强身食品。银耳含多种营养素,具有阻止血液中胆固醇沉积和凝结的作用。鹌鹑蛋营养价值高,具有补气益血、强身健脑,降压降脂的功效。银耳与鹌鹑蛋同食,能补肾强精、益气养血、健脑强身,对贫血、妇婴营养不良、神经衰弱、血管硬化、心脏病等患者,均有补益作用。尤其对防止老年性疾病有良效。

银耳有润肺、生津止咳、滋阴养肺、益气和血、补脑强心和补肾等功效。鸭蛋性凉,具有滋阴润肺、补中益气等功效。此二物合



用，可治肺阴不足所致的咽喉干燥、声嘶、干咳等症，对阴虚、头晕和皮肤干燥所引起的瘙痒也有一定治疗作用。

银耳有补肾、润肺、生津、提神及润肤的作用，木耳有益气润肺、养血的作用。此双耳相搭配，对久病体弱、肾虚腰背痛有很好的辅助治疗作用。

3. 蘑菇的营养价值及搭配吃法（菜谱3例）

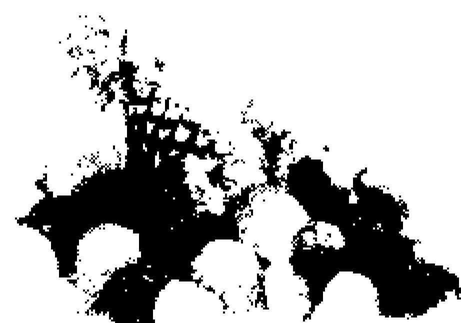
蘑菇又称蘑菰、肉菇、蘑菇蕈、肉蕈、肉菌和蘑菇菌，通常与平菇、草菇、香菇一起并称对人体有益的常用“四大食用菌”。

蘑菇分为人工栽培和野生两种。每100克人工栽培的干蘑菇含蛋白质1克，脂肪4.6克，粗纤维21克，糖类31.7克，胡萝卜素1.4毫克，维生素B_1 0.1毫克，维生素B_2 1.1毫克，烟酸30.7毫克，维生素C 5毫克，维生素E 6.18毫克，钙127毫克，磷357毫克，铁51毫克，钠23.3毫克，锌6.29毫克，铜1.05毫克，硒39.18微克，还含有钾、锰、镁等。

野生蘑菇每100克干品含蛋白质38.7克，脂肪3.3克，粗纤维17.2克，糖类14.4克，维生素B_1 0.07毫克，维生素B_2 0.08毫克，烟酸44.3毫克，维生素E 8.57毫克，钙5.2毫克，磷16.55毫克，铁19.4毫克，钠5.2毫克，锌9.04毫克，铜5.88毫克，硒33微克，另含有钾、锰、镁、多种氨基酸和维生素C、D、K等。

蘑菇被称为“蛋白蔬菜”。它含有丰富的蛋白质，多种维生素，味道鲜美，菜、汤均宜，是一种理想的抗衰老食品。因为蘑菇中含有蘑菇多糖，它是一种免疫激活剂。人若常吃蘑菇，能提高人体的免疫力，能健体强身，延年益寿，同时对病毒和癌细胞有一定的抵抗作用，还可降低血压、脂血。

蘑菇因具有抗癌、降压、降血糖、抗炎和理气开胃的功能，因而适宜各种癌症的防治，还可以使糖尿病患者降低血糖和脂血。中医学认为，蘑菇味甘，性凉，有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻等功效。《本草纲目》说蘑菇：“益肠胃，化痰理气。”



蘑菇的味道鲜美，可素炒，可荤做，可入汤，如鲜蘑肉汤丸、蘑菇包豆腐、蘑菇拌鸡泥、荸荠炒蘑菇片、蘑菇鸡汤等，都是鲜美的菜、汤，堪称蘑菇佳肴。

荸荠炒蘑菇片

【用料及制法】

新鲜蘑菇 250 克，荸荠 100 克，蒜 4 瓣，姜末、细盐、香油、味精、淀粉各适量。

荸荠去皮，与鲜蘑菇分别切成片。用菜油烧至六成熟，爆蒜瓣、姜末，下入蘑菇片炒几下，再加入荸荠片和水，煮熟，用调料调味，勾薄芡，淋上香油即成。

【色味及营养】

鲜嫩香口，清淡不腻。蘑菇有辅助治疗癌症的作用，并有降血压、防血管硬化、冠心病、糖尿病的作用。荸荠有清热生津、凉血解毒、利尿通便作用。二物合用对杀菌和防心血管疾病有益。

鲜蘑烧冬瓜

【用料及制法】

鲜蘑 150 克，西红柿 100 克，鸡汤 250 克，熟鸡油、细盐、味精、姜丝、水淀粉各适量。

将冬瓜去籽、去皮，切成小方块，放入烧沸的鸡汤锅内，氽一会儿捞出；鲜蘑菇用冷凉水洗净，去根，也放入沸鸡汤中浸泡一下捞出。炒锅置火上，倒入鸡汤 250 克，下入冬瓜块、蘑菇，烧沸后用手勺撇去浮沫；放入姜丝、细盐，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油装盘；将西红柿切成小片，围在盘边，撒上味精即成。

【色味及营养】

滑润味清香，汤宽水大。此菜适合治疗高血压、降血脂者做辅助食品。

双菇木耳

【用料及制法】

鲜蘑菇 50 克，水发冬菇 30 克，水发木耳 30 克，熟栗子 50 克，



熟笋50克，素鸡30克，土豆30克，黄花菜25克，胡萝卜20克，熟花菜25克，卷心菜15克，青豆10克，豆腐皮1张，油面筋20克，香油、酱油、味精、白糖、花生油、湿淀粉、冬菇汤各适量。

先将鲜蘑菇、水发冬菇洗净后切成块，面筋一剖为二，豆腐皮撕成片，黄花菜用水涨发后洗净切成3.5厘米长的段；熟栗子一切两半，土豆切成滚刀块，笋、胡萝卜切成长方片，卷心菜切小片；花菜顺刀切成2厘米见方的块，加上土豆、水发木耳和匀后同放入盆内。炒锅置旺火上，放入花生油100克，倒入上述菜料煸炒至五成熟时，放入酱油、白糖翻炒；倒入冬菇汤，烧煮片刻，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油炒匀，出锅即成。

【色味及营养】

菜料多，营养丰富，有三种食用菌，是吃菌菇的好菜。此菜的最大特点是有降压减肥和防癌作用。

4. 香菇的营养价值及搭配吃法（菜谱2例）

香菇又名香蕈、香菌、香菰、冬菇等，与蘑菇、平菇属于伞菌科，素有“食用菌皇后”、“干菜之王”、“厨房上品”的美称。

香菇具有芳香、鲜美的特色，营养丰富，是中外名菜常用的主料、配料之一，深受广大食者欢迎。从食用菌角度看，香菇是世界上最著名的食用菌之一，日本把香菇誉为“植物性食物的顶峰”。可见香菇对人们的膳食是有其重要意义的。

每100克干香菇中含蛋白质21克，脂肪1.3克，粗纤维32克，糖类29克，胡萝卜素20～120微克，维生素B_1 0.19毫克，维生素B_2 1.3毫克，烟酸24.8毫克，维生素C 5毫克，维生素E 0.55～21.92毫克，钙35毫克，磷289毫克，铁7.3毫克，还含有其他维生素、矿物质及多种酶和18种氨基酸。在人体必需的8种氨基酸中，香菇含有7种，这有利于提高机体的整体抗病能力。

香菇中的特殊物质——香菇多糖，能显著增强机体对肿瘤的免疫力，甚至能使已生长的小肿瘤（微小癌）完全消失。香菇另含



一种特殊物质叫蘑菇核糖核酸，能刺激机体产生一种干扰素，可干扰带病毒的蛋白质合成，使病毒不能繁殖，从而增强人体对其他有害物质的抵抗力。香菇中还含有一种能降低血中胆固醇的有效成分——香姑素，这是一种核苷的衍生物，对因胆固醇过高所引起的疾病如高血压、动脉硬化及急慢性肾炎、尿蛋白症、糖尿病、胆结石、肾盂肾炎等也均有治疗作用。香菇中的麦角固醇，经人体吸收后可转化为维生素D，因而有利于人体对钙的吸收，可防治佝偻病、骨质疏松症和贫血。香菇中的多糖蛋白质及核糖核酸对治疗艾滋病、肝炎及白血症等也有一定的辅助作用。因此说，常食用香菇无论从营养供给上还是防治疾病上对人体都大有裨益。

中医学认为，香菇味甘，性平，有益补虚、治风破血、健脾和胃等功效，可用于治疗高血压、肾炎、糖尿病、血管硬化、贫血诸症。《本草求真》说："香蕈味甘性平，能益胃助食，及理小便不禁……食中佳品。"《日用本草》说香菇："益气，不饥，治风破血。"

香菇入馔，荤素咸宜，主辅皆可。无论是炒、熘、烩、烧、酿、蒸，无所不可。如茄汁香菇盒、七彩香菇菜、香菇烧排骨、香菇烧鸡、蒸香菇鸡汤、炖香菇小鸡、炒香菇鸡丁、香菇炒菜心、家常蒸香菇等，都是上好菜肴。

香菇炒菜心

【用料及制法】

干香菇100克，白菜心250克，精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、肉汤500克，熟猪油、香油各适量。

将香菇剪去根，放在清水中泡涨，捞出洗净，挤去水分；白菜心洗净，放入沸水中汆熟捞出，再放入凉水中泡凉，沥水备用。炒锅置火上，锅热后放入适量猪油，再放入香菇煸炒；炒香后注入肉汤、精盐、味精、胡椒粉、白菜心煮沸。将香菇盛入盘中央后，再用筷子把白菜心均匀地夹入深盘中香菇四周，使之围成一个圆圈；锅中汤再改用中火，用水淀粉勾芡，淋上香油，拌匀，浇在盘中白菜心上即成。



【色味及营养】

清淡不腻，含脂肪少，有利减肥，有利于补充钙质。

鸡蓉香菇

【用料及制法】

鸡脯肉100克，水发香菇100克，肥膘肉30克，蛋清2个，豌豆20粒，火腿肉5克；葱、姜末各5克，湿淀粉5克，精盐、味精、白糖、米醋、黄酒各适量，清汤150克。

将鸡脯肉、肥膘肉分别洗净，剁成细肉泥装碗，加入清汤30克，调匀；放入鸡蛋清继续搅拌均匀，加上味精、精盐拌匀。香菇去根留伞，取发好的香菇伞20片，用精盐、味精调至五成味备用。将火腿剁成碎末；将调好的香菇摆放盘里，将调好味的肉泥挤成20个圆子，每个菌伞上放一个丸子，尖头嵌上一粒绿色的豌豆，基部粘上火腿肉末，即成火腿肉末鸡蓉香菇生坯。将笼屉里的水烧开，放入盛鸡蓉、香菇生坯的盘蒸5分钟，取出。速将炒锅上火，加入清汤、葱花、姜末、米醋、白糖、黄酒、精盐调成鲜味汤，撇去浮沫，点少许味精，用水淀粉调成汤芡，轻轻浇在蒸熟的鸡蓉香菇上即成。

【色味及营养】

造型美观，色泽洁白，红绿点缀好看，滋味鲜香，质地细嫩，清淡适口。营养全面，有利减肥和防癌。

5. 草菇的营养价值及搭配吃法（菜谱3例）

草菇又名包脚菇、稻草菇、秸菇、南华菇等，因常常生长在潮湿腐烂的稻草中而得名。由于草菇的原料来源广泛，容易栽培，收获上市量大，故其为现代主要食用菌品种。国外称“中国蘑菇”，因产在南方，还有“南方轿子”和“植物鸡肉”之称。

每100克干品草菇含蛋白质24.4克，脂肪2.8克，粗纤维31.6克，糖类19.3克，胡萝卜素0.08毫克，维生素B_1 0.26毫克，维生素B_2 6.9毫克，烟酸19.5毫克，维生素C 2毫克，钙1毫克，磷523毫克，铁7.5毫克，钾228毫克，镁30毫克，铜2.3毫克，硒



0.01 毫克,此外含有 17 种氨基酸,其中有 8 种是人体必需氨基酸。鲜品中含有维生素 C 较多,每 100 克达到 156～206 毫克。

现代医学研究发现草姑具有抑制癌细胞生长的作用,特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用,还能加强肝肾的活力,可以降低血压和血胆固醇。中医学认为,草菇性味甘凉,具有补脾益气和清暑热的功效,可消暑清热,抗癌症,增强机体抗病能力,加速伤口愈合。

草菇脆滑爽口入馔,可炒、熘、烩、烧、酿、蒸等,也可做汤,或作各种荤菜的配料。

草菇焖鸭

【用料及制法】

干草菇 50 克,净鸭子 1 只(约重1 500克);料酒 10 克,糖 10 克,酱油 10 克,精盐 7 克,淀粉 15 克,鸡油 50 克,葱、姜各少许,鸡汤适量。

将草菇用冷水洗净,再用 100 克温水泡开,将汁滗出澄清留用,用冷水把草菇泡冷留用;将鸭子从腰背部劈开,加入料酒、糖、酱油、精盐、葱、姜各 1/2,上笼蒸 90 分钟,取出后将鸭脯向下人在竹篦子的锅里,然后加入蒸鸭原汤、鸡汤、草菇和另 1/2 调料以及约 100 克泡草菇的原汁;上火焖㸆 5 分钟,将鸭子连竹篦子捞出,翻扣在盘内,此时鸭脯向上。原汤加鸡油,用水淀粉搅成汁,浇在鸭子上即成。

【色味及营养】

汁浓味鲜,有草菇的芳香气味,鸭子烂熟,草菇滑嫩,是一道佳肴。

草菇冬瓜

【用料及制法】

干草菇 100 克,冬瓜1 000克,料酒 10 克,精盐 7.5 克,白糖 5 克,淀粉 15 克,鸡油 25 克,鸡汤 500 克。

将草菇用冷水泡开洗净;冬瓜切开去瓤后洗净,切成 3 厘米



长、2 厘米宽的长方块，在皮部打斜十字花刀，放入开水锅中焯至五成熟，用凉水泡上，备用。将锅置火上，加入鸡油、鸡汤和料酒、精盐、白糖，再放入香菇、冬瓜，烧 5 分钟左右，捞出草菇、冬瓜放在盘内，原汁加水淀粉勾芡，烧沸，浇在盘内草菇、冬瓜上即成。

【色味及营养】

口味清香，有减肥、降压和抗癌功效。

草菇油菜心

【色味及营养】

草菇罐头 1 桶，油菜心1 000克，料酒 10 克，白糖 5 克，味精 2 克，水淀粉 15 克，鸡油 50 克，精盐 10 克，鸡汤适量。

大块的草菇一剖 2 块；油菜心削去老帮，剖成 2～4 瓣，洗净投入沸水锅中氽一下，捞入冷水中过凉，沥去水，切去绿叶部分，保留 10 厘米左右为宜。炒锅上火，加入鸡汤、鸡油、料酒、精盐、白糖、味精，烧开后下入油菜心；用小火烧烂菜心入味，捞出码在盘内。原锅汤内，加入适量水，烧开放入草菇，尝好味，烧片刻，草菇入味后，用水淀粉勾芡，浇在盘中菜心上即成。

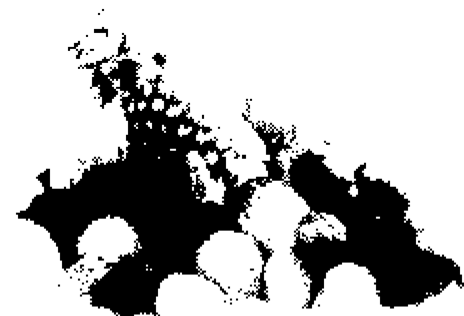
【色味及营养】

菜心碧绿，草菇原色，清淡不腻，有减肥、降压功效，此菜还可以补钙和抗癌。

6. 平菇的营养价值及搭配吃法(菜谱 3 例)

平菇又称侧菇、无花蕈、无花菜、冻菌、北风菌、凤尾菇、鲍鱼菇、耳菇等。

平菇营养丰富，被称为“保健素菜”。每 100 克平菇干品中含蛋白质 7.8 克，脂肪 2.3 克，粗纤维 5.6 克，多糖类物质 69 克，钙 21 毫克，磷 220 毫克，铁 3.2 毫克，维生素 B_1 0.12 毫克，维生素 B_2 7.09 毫克，烟酸 6.7 毫克，并含有 8 种人体必需的氨基酸，其中谷氨酸、天门冬氨酸、丙氨酸含量较多，故其为人们比较理想的食用菌食品。



现代医学认为，平菇同蘑菇一样含有抗肿瘤细胞的多糖体，能提高机体的免疫力，抑制肿瘤细胞生长。平菇中还含有独特的侧耳素和蘑菇核糖核酸，具有抗病毒作用；平菇也有降低血压、降低胆固醇含量的功能；并且能调节自主神经功能，尤其对妇女更年期综合征有明显调节作用；对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血糖等病症均有辅助治疗作用。平菇中含有侧耳毒素和蘑菇核糖核酸，具有抗病毒作用，能抑制病毒的合成和繁殖。平菇基本不含淀粉，脂肪含量很少，是糖尿病和肥胖症患者的理想食品，可预防老年心血管疾病和肥胖症，有利于防止血管硬化。

中医学认为，平菇性微温，味甘，具有滋养、补脾胃、除温邪、驱风、散寒、舒筋活络和补虚抗癌的功效，可治腰腿痛、筋络不舒、手足麻木等症。适宜于动脉硬化、冠心病、糖尿病、癌症、体质虚弱、气血不足及食欲不振者食用。

平菇的用法是类似蘑菇，鲜品可直接清洗入馔，干品要经过浸泡后才可使用。平菇可用于炒食、做汤或配肉或豆制品烧食，也可加工成干制品或盐渍。云南的凉拌北风菌，贵州的火腿冻菌，都是地方名菜。

糖醋辣平菇

【用料及制法】

鲜平菇 500 克，干辣椒 1 个，红辣椒丝 20 克，精盐 15 克，白糖 100 克，醋 50 克，姜丝 20 克，花椒 10 粒，香油 40 克。

将平菇洗净，下入沸水锅中焯熟，捞入冷开水中过凉，挤去水分，切成条，装入盘中，放入红椒丝、生姜丝。炒锅上火，加入清水 25 克左右，烧开，下入白糖，糖溶化后加入醋，然后倒在盘内平菇上。另锅烧热，放入香油，加入干辣椒、花椒，炸出辣香味后，除去辣椒和花椒，将辣油浇在平菇上，拌匀即成。

【色味及营养】

此菜近乎凉拌菜，味甜、辣、酸并存，有开胃进食作用。平菇有抗癌功效。辣椒富含维生素 C，也有抗癌成分，故此菜抗癌功



效大。

炒平菇海带丝

【用料及制法】

鲜平菇300克,海带200克,胡萝卜50克,酱油20克,料酒10克,精盐3克,味精2克,葱10克,姜5克,水菱粉15克,香油5克,猪油50克,清汤少许。

将鲜平菇洗净(干平菇泡软),用沸水烫一下,捞入冷过凉后,挤去浮水,切成丝;海带泡软,洗净,切成丝,下入开水锅中焯一下,同沥去水分;胡萝卜去皮洗净,切成丝;葱切成花;姜切成丝。炒锅置火上,放入猪油,烧热后下入葱、姜炝锅,投入平菇丝、海带丝、胡萝卜丝、炒几下后,烹入料酒;加精盐、酱油、清汤,烧沸后加入味精,用水菱粉勾芡,淋入香油,起锅装盘即成。

【色味及营养】

此菜鲜、嫩、滑,食之清淡可口。海带富含钙质,故此菜是补钙佳品,同时还可以补虚。

平菇牛奶汤

【用料及制法】

平菇200克。鲜牛奶500克。白糖50克。

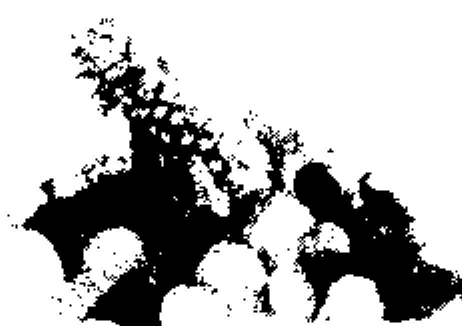
将平菇洗净,切成细丝,用开水焯一下,捞出控水备用。将牛奶倒入勺内,放入焯好的平菇丝,置小火上慢慢炖沸,然后加入白糖,再稍炖片刻,出锅即成。

【色味及营养】

奶鲜姑嫩,香甜可口。此菜功效是抗癌和补钙,对人体健康有重要功效。

7. 金针菇的营养价值及搭配吃法(菜谱3例)

金针菇又名金钱菇、构菇、冬菇、冻菌、黄耳蕈、毛柄金钱菌等。金针菇不但色形艳丽,风味高雅,清香宜人,黏滑脆嫩,味道爽口,而且营养十分丰富。



据测定，每100克金针菇干品含蛋白质31.23克，脂肪5.78克，粗纤维3.24克，糖类60.2克，钙16毫克，磷280毫克，铁9.8毫克，烟酸23.4毫克。此外，金针菇氨基酸含量种类齐全。其中赖氨酸、精氨酸和亮氨酸尤多，几乎比蘑菇多出1倍多，有促进儿童智力发育和健脑作用，被誉为“增智菇”、“益智菇”。金针菇所含大量中性植物纤维（NDF）和酸性纤维（ADF）有降低人体血液中胆固醇含量的作用，对某些重金属盐类有解毒作用。金针菇中还含有特殊的金针菇素物质，具有抗癌作用和预防治疗肝炎及溃疡病的功效。

金针菇吃法应注意，鲜品应先挤去水分，干品要洗净泡发，然后放入沸水锅中焯一下捞起，可凉拌、炒、炝、熘、烧、炖、煮、蒸、做汤，也可作为荤素菜的配料专用。比如可做鸡脯拌金针、金针炒鸡丝、金针菇豆苗竹笋汤等菜肴，都是菜肴中的佳品。

金针菇炒鸡丝

【用料及制法】

鲜金针菇200克，鸡脯肉300克，冬笋50克，葱10克，姜2克，味精3克，黄酒10克，鸡油50克，盐1克，香油2克，鸡汤100克。

将金针菇去蒂，用冷水洗净；鸡脯肉洗净，切成长4厘米、火柴棍粗细的丝；冬笋切成与鸡脯肉相似的丝；葱、姜切丝。将锅烧热，下入鸡油，烧至七成热时，加入葱、姜丝炝锅，煸出香味，加入鸡肉丝煸至九成熟；再加入冬笋、黄酒、味精、鸡汤，烧滚后加金针菇和盐，翻炒几下，淋入香油，颠翻几下，盛入盘中即成。

【色味及营养】

此菜素雅，口味清香。鸡肉营养丰富，金针菇是健脑食品。故此菜有益健脑。

金菇腐竹油菜心

【用料及制法】

金针菇150克，水发腐竹100克，油菜心150克，奶油30克，



料酒、味精、姜片、高汤、白糖、精盐、湿淀粉各适量，熟猪油50克。

将金针菇去根，洗净，切成3厘米长的段；腐竹洗净后，也切成3厘米长的段；油菜心洗净，切成小段。炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，放入姜片爆香，倒入高汤，下入料酒、精盐、白糖、味精、腐竹段、油菜心，烧沸，加入奶油，用湿淀粉勾芡，再淋入熟猪油少许，炒匀，出锅装盘即成。

【色味及制法】

清淡鲜香，是高血压患者的美肴。大豆制品腐竹和金针菇搭配营养丰富，且是健脑佳品。

金针菇虾仁汤

【用料及制法】

金针菇100克，虾仁50克，青菜叶20克，清汤750克，味精2克，精盐2克，猪油20克，香油2克，葱段5克，鲜姜2片。

将金针菇去根蒂，用冷水洗净；青菜洗净，稍切两刀。将锅置火上，加入猪油烧热，下入葱、姜、虾仁、青菜叶，稍炒几下；拣出葱、姜，倒入清汤，加入金针菇、盐，烧滚后加味精、香油，倒入汤盆内即成。

【色味及营养】

清淡，有海鲜味。此菜富含维生素A和碘，是营养丰富的菜肴，且不会使人发胖。

8. 银耳的营养价值及搭配吃法（菜谱3例）

银耳又名白木耳、白耳子、雪耳。银耳被称为“药用真菌”。

银耳营养丰富，每100克干银耳含蛋白质10克，脂肪1.4克，粗纤维29.3克，糖类41.2克，胡萝卜素45微克，维生素B_1 0.4毫克，维生素B_2 0.37毫克，烟酸5.5毫克，钙19毫克，磷433毫克，铁4.5毫克，另含有其他多种微量元素和17种氨基酸。

现代药理研究证明，银耳对老年性慢性支气管炎、肺源性心脏病有一定治疗作用，还能提高肝脏解毒能力，从而起到保护肝脏的作用。银耳所含多糖物质，对肿瘤有抑制作用，可增强巨噬细胞的



吞食功能，从而增强机体抗肿瘤能力。多糖类物质还有滋肤美容功能，有利于祛病延年。银耳还被誉为“菌中之王”。

中医学认为，白木耳味甘、淡，性平，有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效，可用于治疗肺热咳嗽、阴虚发热、心烦内躁、月经不调、神经衰弱、心悸失眠及出血等。对体虚、久病不愈又不宜用其他补药的患者及阴虚内热又有出血倾向者更为适宜。

银耳食用前经过开水泡发，去除硬根、杂质和灰尘后，可蒸、凉拌、炒食、煮食和炖食。鸡蓉银耳、鸭蓉银耳、氽银耳乌龙汤、银耳鸽蛋糊、肺羹银耳、雪耳蟹黄虾仁都是各地区的久负盛誉的菜肴。

鸡蓉银耳

【用料及制法】

水发银耳 100 克，鸡脯肉 125 克，鱼肉 75 克，味精 3 克，猪油 50 克，料酒 10 克，精盐 2 克，葱末 2 克，鸡油 40 克，蛋清 20 克，水淀粉 50 克，姜汁 3 克，清汤 250 克。

将鸡脯肉剔去皮和筋，鱼肉剔去小刺，分别砸成细泥，然后盛在碗中；加入清水 50 克，搅匀，放入味精 1 克，猪油 25 克，盐 1 克，料酒 5 克，撑匀，再放入蛋清，边放边搅，搅成稠糊状；将银耳洗净，撕成小块，用净布搌干水，放入鸡糊里拌匀。汤勺里放入清水，用旺火烧至八成熟时，将蘸上糊的银耳，一朵一朵地放在锅内，待银耳浮起时，用漏勺翻个过，立即捞出，控净水，即成乳白色鸡蓉银耳。汤勺里放入猪油 25 克，葱末、料酒 5 克，随即下入清汤、精盐 1 克、姜汁、味精 2 克和鸡蓉银耳，烧沸后，将汤勺在火上边摇晃边淋入水淀粉勾芡，滴上鸡油盛入汤盘即成。

【色味及营养】

银耳脆而鲜嫩，口味醇香，是宴席名菜之一。鸡肉营养丰富，银耳益气补脑、滋阴降火，此菜适合中老年人食用。

银耳鸽蛋糊

【用料及制法】

银耳 10 克，鸽蛋 12 个，核桃仁 25 克，荸荠粉 100 克，白糖 150



克。

将银耳放入温水中泡约1小时，去根蒂，洗净去杂，装入碗内，加清水150克，上笼蒸约90分钟后取出；取一大碗，放入少许凉水，磕入鸽蛋，连水一起倒入温水锅中，上火，煮成溏心蛋，捞入凉水内；另取一只碗，放入荸荠粉、清水50克，调成粉浆；核桃仁用温水浸泡半小时，剥去皮，沥去水，用油炸酥，切碎成米粒状。炒锅置火上，加入清水600克，滗入蒸银耳的汁，倒放粉浆，加入白糖、桃仁，搅匀成核桃糊，盛入汤盘中。将银耳镶在核桃糊的周围，12个鸽蛋用沸水氽一下，至将熟时，再镶在银耳周围即成。

【色味及营养】

质洁白软糯，味甜香爽口。此菜是健脑食品，适合青少年食用。

凉拌银耳

【用料及制法】

水发银耳150克，小黄瓜1条，精盐5克，大蒜5瓣，红辣椒末0.2克，糖5克，醋2.5克，香油1克。

将银耳用凉水冲洗干净，切成细条；黄瓜用凉开水冲洗干净（或消毒），切成细条，用盐拌好，腌5分钟，然后再用凉开水冲掉盐；大蒜剥去皮，切成片。将切好的银耳、黄瓜条排放在盘内，加入蒜片、糖、醋、盐1克，香油、红辣椒末拌匀即成。

【色味及营养】

凉爽，脆嫩，味甜、酸、辣、香。此菜有减肥和降脂作用。

9. 黑木耳的营养价值及搭配吃法（菜谱3例）

黑木耳又名云耳、木耳、木菌、耳子、桑耳等。黑木耳营养丰富，保健价值高，每100克干品黑木耳约含蛋白质10.6克，脂肪0.2克，糖类65.5克，粗纤维7克，钙357毫克，磷201毫克，铁150毫克，钾733毫克，胡萝卜素0.03毫克，烟酸2.7毫克。其特点是含铁量高，比肉类高100倍，堪称“含铁冠军”。



黑木耳可食药兼用，其具有滋补强壮、清肺益气、补血活血、镇静止痛等功效，是我国传统的药用食品。据载，黑木耳可化结石，因为其所含发酵素和植物碱物质，具有促进消化道与尿道腺体分泌的特性，有助于润滑管道，使结石易于排出。同时黑木耳中的多种矿物质，也能对各种结石产生强烈的化学反应，起剥脱、分化、侵蚀结石的作用，使结石不断脱落缩小，经尿道排出。因此，常吃黑木耳对结石有辅助治疗作用。现代医学研究发现，黑木耳有一定抗癌、抗心血管疾病的作用，主要是其可抑制血在血管中凝集，降低血中胆固醇的含量，抑制癌细胞的生长。黑木耳所含的胶质，可将残留在胃肠道中的杂质、废物吸附集中起来，有利于排出体外，清涤胃肠道。

中医学认为，黑木耳味甘，性平，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效，可治疗高血压、痛经、欲火太旺、四肢麻木、冠心病诸症。《神农本草》说黑木耳："益气不饥，轻身强志。"《饮膳正要》说黑木耳："利五脏，宽肠胃。"

吃黑木耳时，应将干品黑木耳用开水泡发后，掐去根部异物和硬块，洗净后可炒、拌、制馅、做汤，也可以作为各种荤、素菜的配菜。肉炒木耳、糖醋木耳、炒木须肉、三鲜素海参和鱼香肉丝等，都是吃黑木耳的好菜。

炒黄花菜木耳

【用料及制法】

猪瘦肉 100 克，干黑木耳 20 克，干黄花菜 20 克，精盐、植物油、料酒、葱、味精各适量。

将木耳、黄花菜分别用水浸泡 1 小时，洗净；将猪瘦肉洗净，切片，加盐、料酒拌匀。起热锅，放入少许食油，烧熟后倒入黑木耳、黄花菜，炒至半熟时起锅。另起油锅，放入食油，烧至六成热时，倒入猪肉，用旺火炒 2 分钟，倒入黑木耳、黄花菜，加入精盐、料酒，再炒出香味，加肉汤或清水，加盖 7～8 分钟，开盖，加入葱末、味精，翻炒几下起锅即成。



【色味及营养】

有肉不腻,味香可口。

拌木耳黄瓜

【用料及制法】

黄瓜 500 克,水发木耳 50 克,胡萝卜 50 克,白糖 5 克,精盐 3 克,酱油 10 克。

将黄瓜洗净,切成 2 厘米厚的圆片,放在碗内,撒上精盐 10 钟左右,挤去水分;水发木耳择洗干净,入沸水中焯一下,捞出晾凉备用。碗内加酱油、白糖、味精调匀,然后将黄瓜片、水发木耳放入盘内拌匀,食用时将调味料置于盘中,周围用胡萝卜点缀即成。

【色味及营养】

此菜清淡爽凉适口,具有清热除烦、生津止渴、解热利水的功效,很适合暑热时食用。

清炖木耳香菇

【用料及制法】

香菇 50 克,木耳 25 克,料酒 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,姜片 5 克,葱段 5 克,胡椒粉 2 克,熟猪油 15 克,鸡汤适量。

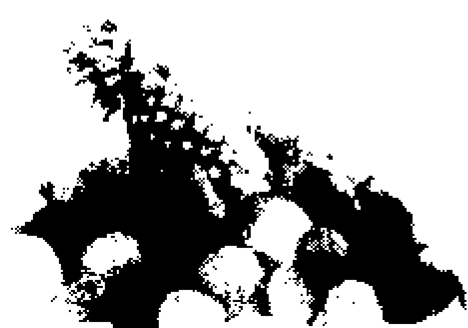
将香菇、木耳分别泡发,并去掉根蒂和杂质,泡发香菇、木耳水澄清备用。将料酒、精盐、姜片、葱段、猪油、香菇、木耳全放在沙锅内,再加入泡发香菇、木耳的水和鸡汤,先用旺火烧沸,撇去浮沫,再改用文火炖 20 分钟左右,拣去姜片、葱段、加入味精、胡椒粉调味即成。

【色味及营养】

比较清淡,滑润适口,有防治高血压、高脂血、动脉硬化的作用。

10. 竹荪的营养价值及搭配吃法(菜谱 3 例)

竹荪又名竹笋、竹菌、竹参、竹蕈等。竹荪属于腐生真菌,清嫩可口,香气浓郁,是一味有中国特色的世界名菜。因为它的体态优美素雅,做成菜色、香、味、形四绝,有人称其是“真菌皇后”。



竹荪营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的保健食品。其每100克干品约含粗蛋白质19.4克，粗脂肪2.6克，糖类60.6克，粗纤维8.4克，并含有16种氨基酸，其中谷氨酸高达1.76%，比任何一种食用菌都高，因而口感特别鲜美。

竹荪还是药用保健佳品，对高血压、高胆固醇、糖尿病等疾病有较好的辅助治疗作用，同时还是减肥佳品。常吃竹荪对人体可起到滋补强壮的作用，使人益寿延年。是常见的御膳，是国宴中的山珍。

中医学认为，竹荪性凉，味极甘甜，有大补之功，类似人参。作为药膳，竹荪具有健脾益胃、补气止痛和解腻减肥的作用。

吃竹荪，将其菌盖臭头切去才能食用或干制。烹调前需要用冷水洗净、剪根，放入开水中焯过后迅速捞起晾干，然后可与蘑菇、冬笋、胡萝卜共炖或共蒸。也可用竹荪与紫菜相配，或与豌豆、口蘑相配做汤食用。如果用干品，则要先用冷水洗净沙质，再用温水浸泡至回软后才能烹调入馔。

清炒竹荪

【用料及制法】

干竹荪30克，甜红辣椒75克，丝瓜15克，蒜苗50克，精盐、味精、胡椒粉、香油、植物油、鲜汤各适量。

将竹荪用温水泡涨，洗净，去网作他用，将梗剖开切菱角形片，入盐水中焯去异味，再用清水漂净备用；丝瓜刮去粗皮，去瓤，取瓜肉切菱形片，用沸水焯一下后，用清水漂洗备用；甜红辣椒去籽斜刀切片；蒜苗切成段。鲜汤、盐、味精、胡椒粉、香油和在一起兑成味汁备用。用旺火烧锅，放油烧至五成热，下入红椒片略炒，再依次放入竹荪、丝瓜片、蒜苗，烹入味汁，颠翻炒匀，起锅装盘即成。

【色味及营养】

色彩分明，脆嫩清爽，有利于减肥瘦身。

双菇竹荪汤

【用料及制法】

水发竹荪50克，水发香菇50克，蘑菇50克，绿叶菜50克，番



茄50克，精盐4克，味精2克，姜末10克，香油5克，花生油25克，高汤适量。

将竹荪去两头，洗净切成长方块；蘑菇、香菇分别去杂洗净，切片；番茄洗净切片；绿叶菜洗净切片或段。炒锅下油，烧至五成热，加入高汤、香菇、蘑菇、竹荪、番茄烧沸后，再加精盐、味精、姜末，待汤汁沸后，投入绿叶菜，略烧一下，淋上香油，出锅装大汤碗即成。

【色味及营养】

三种食用菌共用，营养丰富，口感滑润，味道鲜香，是保健佳品。

竹荪豆苗汤

【用料及制法】

干竹荪15克，豌豆苗100克，料酒10克，精盐2克，味精2克，白糖少许，清汤1 500克。

将干竹荪放在开水里泡15分钟左右，泡发后洗净，放在开水锅里焯一下，捞出过凉，挤去水分，改刀切成象眼块(长约3厘米、宽约1.5厘米)，用清水泡发；豆苗洗净备用。锅内烧开水，把竹荪倒入开水锅中焯透，捞出挤去水分，放在汤碗里；豆苗用开水稍烫，也捞出放汤碗里。锅内下清汤，烧开，下入料酒、精盐、味精和白糖，尝好口味，注入汤碗内即成。

【色味及营养】

汤清味鲜，颜色美观，此汤有降血压、降低胆固醇的作用。

11. 食用菌与毒菌的鉴别

菌菇类营养丰富，味道鲜美，故有山珍之美称。但是吃菌菇类食品时，要懂得鉴别哪些是无毒的和哪些是有毒的。否则误食了有毒菌菇往往会发生中毒，有时甚至引起严重后果，导致死亡。

菌菇种类繁多，我国能够食用的蘑菇种类约有300余种，有毒蘑菇约80余种，其中含有剧毒能致人死亡的约有10种。菌菇中毒多发生在高温多雨的夏秋季节，因一些人缺乏识别有毒菌菇的



经验和知识，误将采集到的野生有毒菌菇食用，而引起中毒。

菌菇中毒主要是因为有些菌菇中含有毒素。一种有毒菌菇可能含有多种毒素，同一种毒素也可能存在于多种菌菇中。据目前所知，有毒菌菇所含的毒素主要有毒蕈碱、毒肽、毒伞肽、毒蕈溶血素和毒蕈阿托品等。毒蕈碱亦称毒蝇碱，能兴奋副交感神经，引起呕吐、腹泻、瞳孔缩小、汗腺和唾液分泌增加、外周血管收缩、心律减慢以及呼吸道分泌物增多等。毒肽和毒伞肽都是细胞毒，毒力很强，能使神经细胞、肝肾细胞及心肌纤维等发生变性。毒蕈溶血素可以改变细胞膜的特性，引起急性溶血。毒蕈阿托品有类似阿托品的作用，可抑制副交感神经。

(1)怎样识别有毒菌菇？民间流传着许多识别有毒菌菇的方法，如颜色鲜艳，形态奇特的菌菇有毒；蕈柄上有蕈环和蕈托的菌菇有毒；液汁能使银器变黑的菌菇有毒；长在脏地方，有麻、辣、苦味的菌菇有毒等，但这些都不能作为鉴别菌菇是否有毒的可靠标准。识别菌菇有毒还是没毒，还可采用以下 3 种办法：

①请有经验的人识别。遇到可疑有毒的菌菇，先有识别经验的人鉴别，确认无毒后方可食用。

②简单的检验法。先将可疑有毒的菌菇一个捣碎压成汁，将汁液涂在一块小纸片上缓慢烘干，然后在纸片上加一滴浓盐酸，如果纸片在 20 分钟内呈现蓝色，说明含有毒伞肽；如果先变成红色，半小时后又变成蓝色，则含有色胺类毒素。

③用小动物实验鉴别。取少量可疑蘑菇喂小动物，观察两天，如果不出现中毒症状，说明此菌菇无毒，可以食用。

(2)发生中毒怎么办？发现吃菌菇中毒症状，应立即到医院就诊，并向医生介绍中毒的过程。菌菇中毒者应尽快催吐、洗胃和灌肠，以排出体内毒物，防止毒素继续吸收而加重病情。

①菌菇毒菌使人中毒后应立即用 1∶5 000高锰酸钾或用 0.5％鞣酸溶液、浓茶水等反复洗胃，然后 1 次灌入通常解毒粉(活性炭 2 份，鞣酸 1 份，氧化镁 1 份)20 克，或活性炭 10～20 克，硫



酸镁 20～30 克，如患者已有严重呕吐、腹泻者，可不必洗胃。

②可用大量温水作高位清洁灌肠。

③剧烈吐泻者，应补液，纠正酸中毒。

④必要时给予输血及加用去甲肾上腺素及皮质激素。

⑤给予保肝药物、高渗葡萄糖、谷氨酸或精氨酸、新霉素及维生素 B、C、K 等。

⑥如速发型毒菌，出现流涎、腹痛及瞳孔缩小等症状，可皮下或肌注阿托品 0.5～1 毫克，必要时可重复应用。

⑦如迟发型毒菌，对阿托品无效者，可试用抗菌血清 40 毫升，肌注。

⑧注意心脏和呼吸情况，必要时可给氧或中枢兴奋剂。

⑨有精神症状者，给予氯丙嗪治疗。

⑩必要时口服生兔脑、兔胃 3 个，对死帽菌中毒早期效果较好。

⑪采用对症及支持等综合疗法。

⑫中草药治疗。甘草 50～200 克，水煎或甘草汤内洗，或带叶银花藤 200 克，煎服，或鲜金银花或嫩叶适量，洗净嚼服。

以上治疗中毒方法，均需在医生指导下进行。

第八章　主食的营养与搭配吃法



随着国民经济的发展，物质供应日益丰富，百姓的生活水平有了明显的改善。在营养膳食方面却出现了令人担忧的情况，就是有些人主食摄入量越来越少。人们喜欢多吃菜少吃饭，形成了一种不科学的饮食结构形式，认为菜肴营养丰富，也好吃，以副食代替了主食。实际上，主食的营养价值不能用肉、菜来代替，否则对身体健康不利。

据调查，我国国民粮食摄入量越来越少。1992 年与 1982 相比，10 年内粮食摄入量从每人每天平均 502 克减少到 388 克，减少了 20%。人们由于多吃了蔬菜、鱼、肉等副食，从而减少了主食。在日常生活中，特别是在宴席上，人们只注意吃菜肴，少吃或不吃饭的现象越来越普遍。在喂养孩子过程中，有的家长片面追求高蛋白、高糖的现象越来越多，光知道让孩子多吃菜，不吃或少吃饭的现象比比皆是。还有的女孩子怕吃主食，米面含糖高身体发胖，也常是多吃菜少吃饭，甚至不吃饭。这种不合理的膳食结构，造成人体摄入营养素不均衡，进而导致疾病的发生。

主食主要是由粮食制成，粮食经过人体消化吸收后大部分变成葡萄糖被人体吸收。糖类（即碳水化合物）是人生命过程中从膳食中取得热能的最主要和最经济的来源。糖类除供给机体热能之外，还参与细胞的代谢活动，并且是构成机体的重要物质。糖类还



是人生命过程中重要的信息载体，它不但参与基本的生命过程，而且在一切疾病的发生发展过程中，起特异性的识别和介导作用。研究证明，当热量摄入量达到需要量的90%以上时，才能使儿童体格发育正常。如果长期热量摄入不足，只能将蛋白质变成为产热物质，这时就会导致体重停止增长。所以，除了肥胖、糖尿病患者外，一般情况下，成人每天糖类食物摄入量在300～450克为宜。为此，人的每天进食应做到主食、副食合理搭配，并要保证主食的合理摄入量。

1. 食物多样，谷类为主

人们常说的主食是与副食（菜肴）相对而言的粮食食品，即人们日常吃的米面做成的稀饭、干饭、馒头、面条等。现在有些人对主副食在人体中的营养价值有误解，片面的认为副食中的鱼、禽、蛋、肉营养丰富，而认为主食中的米、面营养不丰富、不全面，所以在日常膳食搭配中出现了差错，形成了一种多吃副食少吃主食的不良饮食习惯。

按照营养学会提出的营养膳食比例，主食为70%，副食为30%才是合理的膳食结构，正确的营养搭配。这就明确地表明，主食在人体中起主要作用，因而人的营养膳食要重视主食的摄入。主食在人体中的作用有以下几点。

(1)粮食类食品能够供给机体丰富的糖类，它会在人体内最终转化为葡萄糖，为人体提供热能，而且是提供热能的主要食物来源。人体保持正常体温，需要体内的葡萄糖氧化发热来维持。人体的心跳、呼吸、血液循环、胃肠蠕动、神经活动，等等，每时每刻都不停顿的各种生理活动，也都是由饮食中的能源物质（其中葡萄糖占比例最大）氧化产生的热能为动力。人在劳动、运动、工作、学习时所需要的能量，同样要由体内的葡萄糖等营养素氧化来支持，如支持足够，人体就会有旺盛的精力和充沛的体魄，来高质量地完成所担负的工作和劳动，并会取得优异的成绩。



(2)人的大脑在思考和记忆时,需要葡萄糖发挥能源作用。当人体的血液浓度下降时(即常说的低血糖),脑组织可能因缺乏能源而使脑细胞功能受损,造成功能障碍,使理解、记忆、分析能力下降,并出现头晕、心悸、出冷汗,甚至昏迷。

(3)人体内所有的细胞组织、神经组织、体液中都有糖的存在。血液中含有葡萄糖,并且血糖水平保持在 80～120 毫克/100 克为好。每个细胞中都有糖类,其含量为 2%～10%,主要以糖脂、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在,分布在细胞膜、细胞器膜、细胞浆以及细胞间质中。

(4)节省蛋白质。食物中糖类不足时,机体不得不动用蛋白质来增加热能。人如果完全不吃主食,肉中糖类很少,这样机体组织将用蛋白质产热,不但糖类不足,还会造成蛋白质不足,对人体极为不利。

(5)当人体内有足够的糖类和维生素 B_1 时,脂肪的代谢作用就会正常,否则会造成代谢失常,影响人体健康。

(6)主食中的谷类、麦类食品含有丰富的食物纤维素,其对维护胃肠功能正常起极重要作用,可促使胃肠蠕动,防止便秘的发生,也可以防止过多的毒素在机体内吸收,有利于预防疾病。

(7)营养学家发现,在谷类食物中,如米饭中,所含的蛋白质是由特殊的氨基酸组成的,具有明显的降低胆固醇浓度的保健作用。

总之,人体内必须保持一定的葡萄糖储存量,同时还要使胃肠系统内有足够的食物容积作为支撑。基于此,含葡萄糖和食物纤维最丰富的粮食可起到这两项重任。主食在被胃肠慢慢地消化、吸收过程中,会把转化的葡萄糖分布到全身各个部位,并在那里每日 24 小时地发挥作用。这就是必须餐餐吃主食和每天必须吃 300～450 克主食的重要原因。

人若忽视了吃主食的作用,营养膳食主副食搭配不合理,每天吃主食少于 300 克,就会对人体健康带来危害。首先使体内能源物质比例失衡,造成血糖水平低于正常值。发生低血糖症状,因而

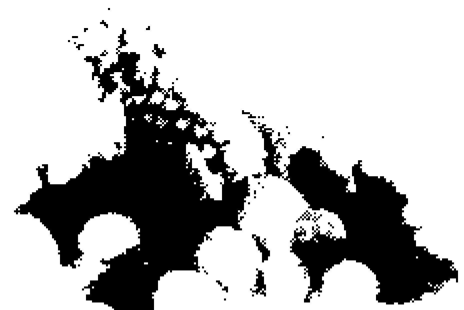


使体力不强，精神不佳，影响机体和大脑功能的正常运作。其次，当体内糖类和维生素 B_1 不足时，体内脂肪代谢不完全，会使血液中积聚有毒物质——酮。酮能引起恶心、疲劳以及损害脑区健康。再次，吃谷麦类主食过少，因而摄入食物纤维和 B 族维生素也少，会影响胃肠道功能的活动，造成便秘。

谷类是永远的主食。多吃谷类与薯类是以糖为主的膳食结构，是经过了漫长的人类饮食史考验的结论，同时也符合营养学的原理。早在《黄帝内经》中就明确指出："五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之。""五谷"指各种粗细粮食，它们是我国人民的传统主食，其中以大米和小麦最为重要。"五谷"虽含蛋白质和脂肪不多，却含大量的淀粉，即糖类。在消化道中被淀粉酶水解，便生成双糖和单糖，给人体新陈代谢提供充足的能量，供脏腑功能正常运转。古人强调"为养"，是主张杂食五谷，精粗搭配。例如在吃大米、白面时，常搭配些玉米、甘薯、黄豆、赤豆等粗粮，不仅可获全面的营养元素，还可提高食物的利用率。大米与玉米搭配就是一个很好的例子。大米不含维生素 A，而玉米维生素 A 含量丰富；大米中的蛋白质含有色氨酸，含赖氨酸少，而玉米中的蛋白质几乎不含色氨酸，但含赖氨酸。大米与玉米搭配食用，就可使蛋白质互相补充，使人体获得维生素和必需氨基酸更加全面，还能提高蛋白质的利用率。若单独食用大米，其中的蛋白质只能利用 58%，如果将 2/3 大米和 1/3 玉米（玉米面或粒）混合食用，则能利用的蛋白质就可提高到 71%。我国民间有一种"金裹银"的吃法，就是在大米中加入一些玉米粉，蒸或煮熟以后色泽黄白相映，气味芬芳扑鼻，既可增进食欲，又能全面提高营养价值。

2. 谷类食物的营养价值分析

谷类食物包括大米、面粉、玉米、小米、荞麦、高粱、燕麦等。在我国国民的膳食习惯中，有 80%左右的热能和 50%左右的蛋白质来自谷类食物，同时有相当比重的 B 族维生素和无机盐也靠谷类



提供。

谷类食物中糖类含量最高，平均达70%左右，尤其大米和面粉含量较其他谷类还高，可达75%以上，其他谷类在67%～70%之间。谷物糖类的利用率也比较高，可在90%以上，是供给人体热能的最经济来源。

谷类蛋白质含量一般在8%～12%之间，其中燕麦含量较多，可达15.6%，稻米和玉米含量较低，平均在8%左右。谷类外层的蛋白质含量较里层高，因此，精制大米和面粉因过多的除去了外皮，使得蛋白质的含量较粗制的米、面低。

谷类脂肪含量较少，约2%。玉米和小米的含量比较高，可达4%，且多为不饱和脂肪酸。谷粒所含脂肪多集中在糊粉层和谷胚部分，如玉米胚的脂肪含量高达52%。

谷类中含维生素B族多，尤其维生素B_1、维生素B_2和烟酸较多。每100克小麦粉中含维生素B_1 0.46毫克、维生素B_2 0.06毫克。在小米和黄米中，还含有少量的胡萝卜素和维生素E。这些营养成分大部分集中在谷胚和谷皮中。在精制大米和面粉中，由于谷胚和谷皮被碾磨掉，维生素含量明显减少，有的可减少到原有的30%左右。

谷类食物中无机盐的含量为1.5%，其中主要是磷和钙，此外还含有较多的镁。铁的含量不高。谷类食物无机盐大多集中在谷皮和糊粉层，粗制的米和面由于保留了部分麸皮，无机盐的含量较精制的高。

各种谷粒的构造基本相似，都是由谷皮、糊粉层、胚乳和谷胚四部分组成。谷皮位于谷粒的最外层，主要由纤维素和半纤维素等组成。其中含有一定量的蛋白质、脂肪和维生素。糊粉层位于谷皮下层，由厚壁细胞组成，纤维素含量较高，蛋白质、脂肪和维生素的含量也较高。胚乳占全谷粒的最大部分，几乎全为淀粉（糖原），并含有蛋白质，但脂肪、无机盐和维生素含量极少。谷胚由胚芽、胚轴、胚根和子叶等部分组成，含有丰富的B族维生素和维生



素 E，其他营养素如蛋白质、脂肪和各种无机盐的含量相对较少。米面加工过细可使大部分营养损失掉，因此说，谷类由于加工方法不同，其营养含量就有很大差异。

3. 大米、面粉的营养保健作用

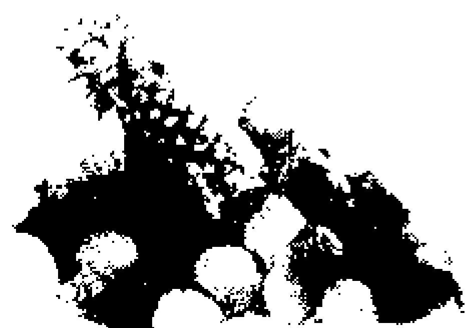
人们日常吃的大米、面粉等主食原料，其对人体的营养价值和保健作用不容忽视，只有认识到这一点，才不会忽略了对主食的食用。

(1)大米：也称粳米、精米，是我国人们日常主食原料之一。每100 克标准大米含蛋白质 7.3 克，脂肪 0.3 克，膳食纤维 0.9 克，糖类 76.3 克，维生素 B_1 0.35 克，维生素 B_2 0.05 克，烟酸 2.6 克，维生素 E 0.49 毫克，钙 7 毫克，磷 120 毫克，铁 1.1 毫克。大米作为主食提供人体所需的大部分营养。

中医学认为，粳米有健脾胃，补中气，养阴生津，除烦止渴，坚肠止泻等作用。《名医别录》载粳米："主益气，止烦，止泄。"《千金·食治》载其："平胃气，长肌肉。"《滇南本草》载："治诸虚百损，强阳壮骨，生津，明目，长智。"可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体虚等病症。糙米表面的米糠层的粗纤维成分，有助于胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有一定治疗效果。用粳米煮粥养生延年已有 2000 多年的历史。粳米粥最上一层称米油，也称粥油，能补液添精，有益于老弱者，对病人、产妇、老人，粥养最宜。我们提倡日常不要多吃精米，应多吃标准米(粗糙米)饭，有利营养全面丰富。

(2)小麦和面粉：人们平常多吃的面粉为小麦面粉。小麦和小麦面粉都可以做人们的主食食用。小麦可以煮粥，面粉吃法很多。

小麦加工成人们常食用的标准面粉，每 100 克含糖类 78 克，粗纤维 0.2 克，蛋白质 9.4 克，脂肪 1.5 克，钙 25 毫克，磷 153 毫克，铁 2.8 毫克，维生素 B_1 0.24 毫克，维生素 B_2 0.06 毫克，烟酸 1.6 毫克，维生素 E 0.42 毫克。小麦和面粉性味甘凉，具有养心、



益肾、除热、止渴的功效。主治烦热、消渴、泻痢、痈肿等症。《名医别录》载小麦："除热，止燥渴，利小便，养肝气，止漏血，唾血。"《医林纂要》载："除烦，止血，利小便，润肺燥。"《本草再新》载："养心，益肾，和血，健脾。"

小麦加工成面粉又分为多个品种，标准面粉营养成分受损失少，和加工精细的面粉比，营养比较丰富。因为精制小麦面粉，小麦胚芽中的B族维生素和维生素E消失殆尽，并且麦麸中的膳食纤维也保不住。因此，我们推荐食用全面食品，或麦粒煮粥，或加工成全面粉即标准面粉，少吃或不吃加工过精细的精面粉。

4. 杂粮的营养保健价值

我们所说的杂粮是指除大米、小麦面粉外的小米、玉米、高粱及豆类等，品种很多，也是人们常吃的主食用粮。

(1)小米：又称粟米、粟谷、粱米。小米营养丰富，每100克小米中含蛋白质9.7克，脂肪3.5克，膳食纤维1.6克，糖类72.8克，钙29毫克，磷240毫克，铁4.7毫克，胡萝卜素0.19毫克，维生素B_1 0.57毫克，维生素B_2 0.12毫克，烟酸1.6毫克。这些成分都是人体必需的营养物质，而且容易被机体消化、吸收，故被营养专家称为"保健米"。北方妇女生小孩后，常以小米稀粥为主食，有利进补身体和下奶。中医学认为，小米具有健脾和中、益肾气、补虚损、清虚热等功效。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等。《本草纲目》载小米："主养肾气，去胃脾中热，益气。"《日用本草》载："和中益气，止痢，治消渴，利小便，陈者更良。"《滇南本草》载："主滋阴，养肾气，健脾胃，暖中。"小米原本为我国北方居民的常用主食用料，近些年来，由于大米的发展和小米的产量低，人们已把小米冷淡了。从保健角度讲，小米还应该在人们主食中占有一定地位。

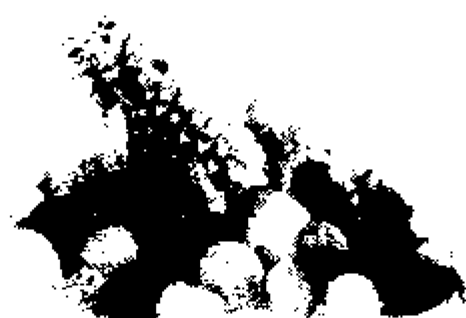
(2)玉米：又名玉蜀黍、棒子、苞米、苞谷等。玉米营养丰富，每100克含有蛋白质8.5克，脂肪4.3克，糖类72.2克，钙22毫克，



磷 120 毫克，铁 1.6 毫克，还含有维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸等。其中玉米胚中约含 52%的脂肪，仅次于大豆。蛋白质及维生素含量均高于大米。黄玉米含有较多的维生素 A 原，对人的视力十分有益。玉米中富含维生素 E、磷脂酰胆碱及谷氨酸，对健脑、抗衰老有良好的作用。玉米中富含纤维素，能吸收人体内的胆固醇，将其排出体外，可防止动脉硬化，还可以加快肠壁蠕动，防止便秘，预防肠癌的发生。玉米含的镁元素，可舒张血管，防止缺血性心脏病，维持心肌正常功能，因而玉米是高血压、冠心病、脂肪肝患者的首选食品。玉米内含赖氨酸、谷胱甘肽等几种成分，有较好的抗癌作用。玉米中含的硒元素是一种强有力的抗氧化剂，能加速过氧化物或自由基的分解，致使肿瘤细胞得不到氧的充分供应，从而抑制癌细胞的生长。玉米还具有利尿、利胆、止血、降压等功效，对防治食欲不振、肝炎、水肿、尿道感染等病有一定作用。《医林纂要》载玉米："益肺宁心。"可见，玉米不但营养丰富，而且对保持人体营养平衡，防治某些疾病有一定功效。现在有些人"慢待"了玉米，应当让玉米在人们的主食中占有较高的地位。

(3)糯米：又叫元米、江米。每 100 克含蛋白质 6.7 克，脂肪 1.4 克，糖类 76.3 克，钙 19 毫克，磷 155 毫克，铁 6.7 毫克，维生素 B_1 0.19 毫克，维生素 B_2 0.3 毫克，烟酸 2 毫克。人们常吃糯米有滋补作用，中医学认为，糯米有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻解毒发疮等功效。可用于虚寒性胃痛、胃及十二指肠溃疡、糖尿病，多尿、气虚出汗、痘疹痈疖诸疮等病。《本草经疏论》载糯米："补脾胃，益肺气之谷。"糯米性黏腻，不易消化，日常用其煮粥做稀饭或干饭食用，注意要煮至烂熟。用糯米粉可加红枣、栗子、鸡肉、桂花、萝卜、南瓜、苹果、葡萄等配料做糕点，品种繁多，风味各异，利于消化，并有保健治病效果。如红枣或葡萄黏糕适用于贫血、食欲不振者；鸡肉黏糕适用于月经不调、腰膝酸软者；用豆浆煮黏糕有催乳作用。

(4)薏米：又叫薏苡仁、苡米、米仁等。薏米每 100 克含蛋白质



16.2克，脂肪4.65克，糖类79.17克。薏米还含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、维生素B_1等营养成分。薏米还是一种中药，其味甘淡，性微寒，有健脾补肺、利水除湿、清热排脓的作用。可治疗腹泻、湿痹、水肿、肠痈、肺痈、淋浊、白带等病症；薏米还有美容健肤、治扁平疣等功效。薏米有解热、镇静、镇痛、抑制骨骼肌收缩的作用，常用来治疗慢性肠炎、阑尾炎、风湿性关节炎痛、尿路感染等症，还有抗癌作用。《神农本草经》载其："主筋急拘挛、不可屈伸、风湿痹、下气。"《名医别录》载其："除筋骨邪气不仁，利肠胃，消水肿，令人能食。"《中国药植图鉴》载其："治肺水肿、湿性肋膜炎、排尿障碍、慢性肠胃炎、慢性溃疡。"因为薏米营养丰富，所以常用于久病体虚、病后恢复期，是老人、儿童较好的药用食物。薏米仁油有降糖作用，是糖尿病患者的好食品。

(5)高粱：高粱又名秫黍，为我国东北地区主要粮食，产量多，多做稀饭、干饭食用，也可磨面用。高粱米每100克含蛋白质8.4克，脂肪2.7克，糖类75.6克，钙7毫克，磷188毫克，铁4.1毫克，维生素B_1 0.26毫克，维生素B_2 0.09毫克，膳食纤维1.3克，营养丰富。中医学认为，高粱性味甘平，具有健脾益中、渗湿止痢的功效。《本草纲目》载玉米："甘涩，温，无毒。""温中，涩肠胃，止霍乱。"《四川中医志》载其："益中，利气，止泄，去客风顽痹。治霍乱、下痢及湿热小便不利。"

(6)荞麦：荞麦是谷物的一种，由于其产量低，种植较少，但它的营养保健价值在各类谷物中却是佼佼者。荞麦磨成粉后可做多种食品食用。荞麦面含有70%的淀粉和7%～13%的蛋白质，而且其蛋白质中的氨基酸组成比较平衡，赖氨酸、苏氨酸的含量较丰富。荞麦面含有脂肪酸在人体内起着降低血脂的作用，同时又是一种重要激素——前列腺素的重要组成部分。荞麦面中的维生素B_1、维生素B_2是小麦粉的3～20倍，为一般谷物所罕见。荞麦面最大营养特点是一般食物很少具备的，即同时含有大量烟酸和芦丁。这两种物质都具有降低血脂和血清胆固醇的作用，对高血



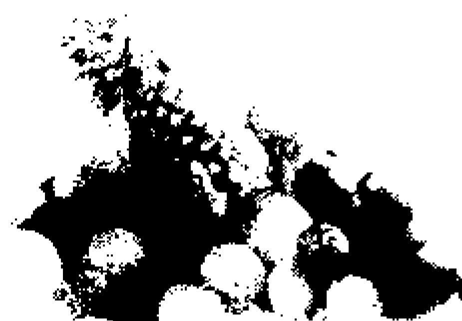
压和心脏病有较强的防治作用，是治疗心血管病的良药。中医学认为，荞麦性味甘平，无毒，有健脾益气、开胃宽肠，消食化滞之功效。荞麦含有人体必需的锌、镁、铬、硒等多种微量元素和维生素，可发挥治疗糖尿病的效果，故被选为治疗糖尿病的食物。

（7）燕麦：燕麦又称莜麦、野麦、雀麦等。燕麦磨成面粉后是人们食用的燕麦面。燕麦面是一种高蛋白、高脂肪的谷类食品，营养价值居大米、小米、白面、高粱米、玉米粉等之首，尤其是其脂肪的含量，是小麦面粉和大米的4～5倍。其蛋白质含量占子粒重量的15%，也高于其他主要谷类食品，并且同荞麦相仿。氨基酸组成比较平衡，各种人体必需氨基酸的含量比玉米还高约5.5%。燕麦还含有糖类、磷、钙、铁、维生素B_1、维生素B_2、粗纤维等成分，所含烟酸和维生素E，也比大米高2倍。燕麦含有大量精氨酸，具有谷类特有的香味，燕麦汤多作为产妇、婴幼儿、慢性病患者的食品。

据研究，燕麦中所含极其丰富的亚油酸，可占全部不饱和脂肪酸的35%～52%；每30克燕麦中的亚油酸含量，相当于10粒益寿灵或麦通的药品的含量。所以它不仅是预防动脉硬化、高血压、冠心病的理想食品，而且对脂肪肝、糖尿病、便秘和水肿等也有辅助疗效，可以增强人的体力，延年益寿。中医学认为，燕麦味甘性平，有健脾益气、补虚止汗、养胃润肠之功效。

我们常从商场购买的麦片、燕麦饼干、糕点、膨化燕麦料、速食燕麦片冲食，可作为稀饭用。目前食燕麦食品已风靡全球，许多外国人从20世纪末已开始将早餐改为喝麦片汤或吃燕麦面包，以此来颐养天年。有高血压、高血脂和动脉硬化症的人，每天食用燕麦或麦片30～50克，可收到明显的治疗效果。做燕麦粥的方法很简单，将燕麦粒放入水中煮数分钟即成，可供早晚餐食用。如果买半成品麦片煮食更为方便。燕麦有调整性腺功能，保持皮肤弹性和抑制老年斑形成的疗效。

（8）绿豆：绿豆又叫青小豆。每100克含蛋白质21.8克，脂肪0.8克，糖类59克，粗纤维5.2克，钙155毫克，磷417毫克，铁



6.3毫克，胡萝卜素0.18毫克，维生素B_1 0.53毫克，维生素B_2 0.14毫克，烟酸2.4毫克。绿豆中的蛋白质含量比大米、小米要高出1～2倍。绿豆中的氨基酸含量较高，是大米和小米的1～3倍，因此将绿豆与大米、小米搭配食用，做绿豆大米粥或绿豆小米粥食用，可使氨基酸互补，营养更全面丰富。近年来发现，绿豆有降低胆固醇和血脂的作用。中医学认为，绿豆性凉味甘，有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤之功能。所以，自古以来，绿豆就是作为消暑解毒的良药而受到重视。绿豆可与粳米配合用来蒸绿豆干饭，也可煮绿豆米粥，或单独煮成绿豆汤以及加工成绿豆糕、绿豆粉、绿豆粉丝等，食之去暑利便，是暑热时的好食品。

(9)赤小豆：赤小豆又名小豆、朱小豆、红豆等。赤小豆每100克含蛋白质21.1克，脂肪0.8克，糖类60.7克，粗纤维6克，钙76毫克，磷386毫克，铁45毫克，还含有铜等矿物质。维生素B_1、维生素B_2、烟酸等营养成分含量也是比较高的。

中医学认为，赤小豆有滋补强壮、健脾养胃、利尿、抗菌消炎、解除毒素等作用。有“律津液，利小便，消胀，除肿，止吐”的功能，特别是能解除肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿的特别功能。吃赤小豆可煮汤或做赤豆米粥、赤豆米饭或制成豆沙面粉包子吃。

(10)豌豆：豌豆又称青小豆、荷兰豆、麦豆等。豌豆每100克含蛋白质24.6克，脂肪1克，糖类57克，还含有粗纤维及钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、烟酸和镁、钠、钾、氯等，尤其是磷、维生素B_1含量较高。新豌豆中还含有分解亚硝胺的酶，有防癌抗癌作用。新豌豆苗富含胡萝卜素、维生素C，能使皮肤柔腻润泽，并可抑制黑色素的形成，有美容功效。中医学认为，豌豆性平味甘，有理中益气，补肾健胃，和五脏，生精髓，止消渴的作用，可治糖尿病、尿频、遗精、妇女白带及泻痢。现代医学认为，豌豆中的蛋白质含量丰富，质量好，有人体必需的各种氨基酸，营养价值高。豌豆可以煮烂制成豆泥做包馅吃豆包，也可豆泥加糖吃。如将豌豆与赤



豆、绿豆三豆和百合同煮，经常食用，能去除痱子、疖肿、皮炎，还有助于消除中年妇女脸上的黄褐斑，是美容佳品。

(11)番薯：番薯又叫红薯、白薯、山芋、甘薯、地瓜。也是人们主食中的一种，也属于杂粮。白薯营养丰富，每100克含有蛋白质1.8克，脂肪0.2克，糖类29.5克，粗纤维22克，钙1.8毫克，磷20毫克，铁0.4毫克，胡萝卜素1.31毫克，维生素B_1 0.12毫克，维生素B_2 0.04毫克，维生素C 30毫克，白薯所含糖类主要是麦芽糖和葡萄糖，优质温和，易于吸收。其所含蛋白质量虽较低，但氨基酸组成比较符合人体需要。白薯所含的维生素C，也是各种食物中最高的，可以弥补其他食物维生素的不足，并有软化血管、防止动脉硬化的作用。白薯的最大优点在于其所含纤维素很高，能在肠内大量吸收水分，增加粪便积累，不仅有预防便秘的特殊功效，减少癌症的发生，而且有助于减肥和防止血液中胆固醇的形成，可预防高血压、血管硬化和冠心病的发生。中医学认为，白薯可补脾胃，益气力，强筋骨，养容颜，清热解毒。现代营养学家认为，白薯是“天下第一食品”或“长寿食品”。白薯可蒸食，也可与粳米、小米共煮蒸，也可与赤豆、绿豆沙一同做馅，加入适量红糖或白糖、红枣，包成豆沙白薯包子。

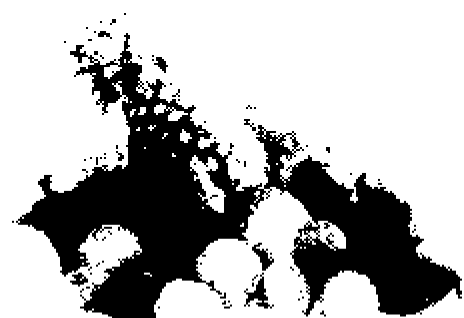
5. 粗米、杂粮与细粮搭配吃的必要性

前边介绍了米面和杂粮的营养价值，并提出粗细粮、杂粮搭配食用的要求，这里再进一步讲粗细粮、杂粮搭配混合吃的必要性。

谷类在“平衡膳食宝塔”的最底层，是主食，应吃得最多。

人们习惯把粮食中的大米、白面称作细粮，其中大米又分为标准大米和精大米；白面又分为标准粉和精粉。严格说，标准米、面也称为粗粮。玉米、小米、高粱、红薯、荞麦、燕麦、赤豆、绿豆、豌豆等称为杂粮，也叫粗粮。

由于现在生活水平的提高，一些人迷上了“精”字，喜欢吃精米、精面。常吃精米、面对人体健康不利，专家提出，人的进食主食



必须粗粮、细粮搭配平衡，其理由是以下几点。

(1)细粮精米、精面营养价值低于粗粮，有下列数据为证：

蛋白质含量(克/100克)由高到低的顺序是：

小米9.7→白面9.4→玉米8.5→高粱米8.4→大米7.3。

食物纤维含量(克/100克)由高到低的顺序是：

玉米1.8→小米1.6→高粱米1.3→白面0.2～0.6→大米0.2～0.3。

维生素B_1含量，小米是大米的5倍。

维生素B_2含量，小主、高粱米、玉米面相当于大米的2倍。

铁元素，小米、玉米面相当于大米的3倍。

通过以上比较便一目了然，作为粗粮的小米和玉米都是营养佳品。

(2)细粮(或称精品粮)加工精细，营养损失大。精细的米面在多次加工碾磨中，谷皮谷胚脱落很多，因而维生素和无机盐也就损失很多。

(3)粗粮、杂粮食物纤维含量高，对人体健康有利。当人的日常膳食中长期吃细粮而缺乏食物纤维时，就可能导致糖尿病、冠心病、胆结石、大肠癌、肠息肉、阑尾炎、便秘等疾病的发生。人多摄入食物纤维可以长寿，就在于它能帮助排毒，可以预防一些疾病的发生。经过精加工的大米、白面恰恰缺少食物纤维。

(4)粗粮、杂粮有利于咀嚼器官的健康，尽管精米、精面口感好，暄腾、松软，但是，这暄与软并不利于咀嚼器官的运动和健康。暄软的食物在口腔里几乎不用较大的咬合力进行咀嚼，因此颌面区及牙周组织缺少生理性刺激和功能锻炼，从而减弱了咀嚼器官的代谢过程和发育潜力，造成咀嚼器官的退化缩小。首先是肌肉退化，其次是颌骨退化，再次是齿退化，最终造成牙排列拥挤、排列不齐及其他类型的牙颌畸形。如经常吃些粗粮，就可以充分发挥人的咀嚼功能，使颌面及牙周组织得以应有的生理性刺激和功能锻炼。因而能够增强颌面部的发育，也会增强牙周组织的功能和



抗病力，保持牙齿的稳固，能有效地预防牙周病及牙颌畸形的发生，推迟牙及牙周组织的衰老。

6. 米、面越吃越细并不好

现在有些人吃粮食越吃越细，多是吃精大米、精面粉，而标准米、标准面反倒不受欢迎了。有很多消费者误认为精细的米、面好吃，营养丰富，因此造成米面越吃越细。这样，粮食吃得过于精细，从营养学的观点来看，是不利于人体健康的。因为精米、精面营养素受损，营养不全面、不丰富。

人体需要多种营养成分。人体生命活动的一种必需物质——维生素 B_1，就是来源于粮食中，并主要存在于粮食种子的表面和胚芽部分。稻谷和小麦在加工成大米、面粉过程中，维生素 B_1 会受到一定损失，如果碾得过于精细，维生素 B_1 损失越多。据研究，每 100 克精白面粉中含维生素 B_1 只有 0.15 毫克，只是标准面粉维生素 B_1 含量（0.28 毫克）的一半多一点。研究还表明，精大米比标准大米在加工中多失去蛋白质达 16.55%，脂肪损失多失去 35%，纤维素多损失 40%，钙多损失 60%，磷多损失 40%。100 克标准米含维生素 B_1 0.35 毫克，而同量的精细大米只含维生素 B_1 0.13 毫克。可见，精米、面与标准米、面相比，营养成分大打折扣。

维生素 B_1 是构成脱羧辅酶的成分，参与糖类的代谢。糖类分解时，可产生能量、二氧化碳和水，还有丙酮酸、乳酸，排出人体外。人体维生素 B_1 缺乏，脱羧辅酶不能充分合成，丙酮酸、乳酸等酸性物质代谢受阻，不能排出体外，存积于人体内，对人体就会造成伤害。婴幼儿会出现亚健康状态，如脾气暴躁、情绪不稳定，容易恼怒、激动、多动等，婴儿不能入睡，形成“夜哭郎”。成人缺乏维生素 B_1，容易发生大脑疲劳，书写、阅读甚至讲话都容易出错，重者还会出现脚气病。

维生素 B_1 含量丰富的食物主要有谷类、豆类和酵母及动物内脏。谷类粮食的表层除了维生素 B_1 外，还含有其他维生素和矿物



质，细加工的米、面这些成分也会受损。所以，粮食加工过细，对人体健康是不利的，应该提倡吃标准米、面为好。

7. 副食"喧宾夺主"的弊端

人若多吃了副食，少吃了主食，就会在膳食中形成"喧宾夺主"的饮食结构，对人体健康不利。

副食包括肉类、蛋类、蔬菜等食物。副食所含的糖类不如主食丰富，因此对机体产热不利。副食多吃会给机体带来一些麻烦，比如有的人多吃蔬菜，只能补充人体的某些维生素、矿物质和纤维素，明显地缺乏人体大量所必需的蛋白质、脂肪和糖类，其对人体的不良影响是显而易见的。有些减肥的女性，少吃主食和肉食，多吃蔬菜，结果导致发生营养不良症。

如果少吃主食多吃肉食，也会使人体大量增加脂肪和胆固醇，使机体肥胖，久而久之，还会发生血管硬化、高血压、冠心病、脑卒中等一系列疾病。这就不仅仅是"喧宾夺主"的问题了，而是严重影响了人体健康。

据有关统计表明，一些城市人均日吃粮食不足 250 克，由于多吃肉类食物，脂肪供给却超过 30%，他们的餐桌上鸡、鸭、鱼、肉登上了主食的宝座，甚至有的人经常不吃主食，除脂肪摄入超标外，蛋白质也达到了 17%以上。这种主副食颠倒的现象，令人担忧，简直是慢性自杀。

人类的食物是多种多样的，人体所需的 50 多种营养素，没有一种食物可全面满足这一需要。只有广泛食用各种食物，才能从食物中摄取各种营养成分，来满足新陈代谢的需要。谷类和薯类主要供给人体热量，肉、蛋则主要是供给蛋白质、脂肪，而热量则不足以满足人体需要。《中国居民膳食指南》指出，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。《指南》还指出，多种食物中"第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包



括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素”。

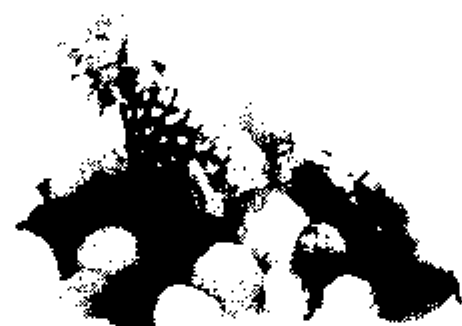
因此，专家提出，营养膳食要做到主、副食合理搭配，并以主食为主。一般说，成年人每人每日粮食摄入量为300～450克，不能低于300克。

8. 吃主食要注意的问题

制作饭食讲究科学，有利于食物营养的保护，对人体有益。

(1)煮饭前淘米不要次数过多，也不要用手搓：有人在煮饭时，习惯于多泡一会儿，或反复淘米，还有的在淘米时用手搓，认为这样能淘洗干净，讲究卫生，去杂质，无细菌，除农药。其实这些做法并不好，会使米中的营养素大受损失。因为米中所含维生素和矿物质多在米粒外层，很容易溶解于水中损失掉。根据实验，米粒经一次搓洗后维生素B_1减少70%，二次搓洗后减少80%；两次淘米脂肪损失4%，蛋白质损失10%，无机盐(矿物质)损失14%。淘米的正确方法是：应在做饭前半小时淘米，这时淘米可使米中的淀粉得到充分的糊化，减少营养损失：首先用清水漂掉杂物，然后拣掉混在米中的杂质、沙石，经2～3次的轻淘漂洗即可。现在也有一种说法，有的米里含有农药，淘米时可适当多淘几次，以减少农药的污染。

(2)不要用冷水下米煮饭：有人煮米饭习惯用生自来水下米煮，这样煮饭对人体健康不利。自来水在生产过程中，一般加入一些叫“氯气”的气体。氯气溶于水能生成一种化学物质，叫“次氯酸”。次氯酸不稳定，在分解的时候具有杀菌消毒作用。自来水中加漂白粉是自来水生产中常用的消毒杀菌剂，漂白粉的主要成分也是氯元素。如果用生自来水下米烧饭，水中的氯会破坏米中的维生素B_1达30%左右，使人体得不到应有的维生素B_1补充，时间久了会造成维生素B_1缺乏症，出现消化不良和皮炎等。还有，用生水煮饭，煮得时间长，也会使米中其他营养成分受损失。正确



的做法是：将锅中加入水，用火烧沸或将沸时下米，米很容易被煮烂，粥熟得快，营养损失小，水中的氯在开水中基本蒸发掉，可减少维生素 B_1 的损失。

(3)煮粥不可加碱：有很多人煮大米粥或煮小米粥时习惯加碱，认为加碱煮粥易烂，熟得快，黏稠好吃，其实这种做法不对。大米、小米中所含维生素 B_1 是人们日常膳食中最主要的来源，维生素 B_1 的一个明显特性是，在酸性溶液中比较稳定，在碱性溶液中极易被破坏。因此，煮粥时加碱，就会使粥呈碱性，大大增加了维生素 B_1 的损失。据测定，每 100 克粗大米含维生素 B_1 0.2 毫克，煮粥不加碱后含量为 0.11 毫克，如煮粥加碱，维生素 B_1 的含量只剩下 0.05 毫克，损失率达 75%。这说明，煮粥加碱比不加碱损失高 1 倍以上，同时，其他维生素损失情况也大体相同，维生素 B_2、维生素 C 等都是喜酸怕碱的物质。人体长时间缺乏维生素 B_1，易患脚气病、消化不良、心跳、乏力、浮肿等。人体缺乏维生素 B_2 就会引起阴囊发痒、发炎、长口疮、烂嘴角和舌头发麻等。人体缺乏维生素 C 会患坏血病，对人体健康影响极大，严重时可导致皮下、肌肉和关节出血及血肿形成，出现贫血、肌肉纤维衰退(包括心肌)、心脏衰竭、严重内出血，有致猝死的危险。

(4)不可吃泡饭：有的人喜欢将熟米饭、馒头、烧饼等食品放在汤水里泡软后再吃，认为这样吃好嚼、好消化，其实这种吃法不妥。长此下去，会使胃肠消化功能减退，引起胃病。因为食物首先要在口中进行咀嚼和初步消化，并吸收唾液作为消化酶帮助消化。坚硬的牙齿将大块食物切、磨成细小的颗粒，同时涎腺不断地分泌唾液，与食物充分混合，唾液中的淀粉酶将食物中的淀粉分解成麦芽糖，使胃肠便于进一步消化、吸收。如果把饭和汤水混在一起吃，食物在口腔中稍加咀嚼就咽到胃里去了，这不仅使人“食不知味”，影响食欲，而且舌头上的味觉神经没有受到充分刺激，唾液分泌的很少，使胃和胰脏产生的消化液也不多，并且还被汤水冲淡了，吃进肚子里的食物不能充分得到消化吸收，日子长了就会引起胃病。



还有，米饭冷凉之后，其中淀粉老化，产生“回生”现象，那些已经糊化的淀粉分子又自动重新排列，组合成不易再糊化的结构。所以米饭一旦“回生”重煮或用水泡食、重蒸、熏炒也都很难熟化，不仅失去了新鲜米饭的香软美味，而且不易消化，降低了营养价值。

(5)不宜吃烫食：有人喜欢喝很热的汤，吃烫热的饭，这是不科学的饮食习惯，对口腔、食管和胃都有伤害。太烫的汤、饭，除了会使口腔和舌黏膜烫伤外，有时还会造成食管黏膜烫伤，甚至使食管黏膜坏死，形成假膜，脱落后就成为溃疡。这种溃疡愈合后，能形成瘢痕，造成食管狭窄，影响正常进食，这是食管炎的一种。经常吃烫食还易发生食管癌。人的口腔、食管和胃黏膜的耐受温度为50～60℃，如果过烫食物超过了这个温度宜待稍凉时再吃，吃温食、热食都有益，吃烫食不利。

(6)蒸馒头用什么发酵好：蒸白面馒头有一道工序叫发酵，也叫发面，发酵对面粉无害而有益。这是因为面粉中含有一种植酸盐，它可与矿物质中的钙、镁、锌、铁等相结合，形成不溶性化合物，影响这些矿物质在机体内的吸收利用。但经过发酵后，大部分植酸盐被水解而含量大为降低。所以吃经过发酵的面食好消化，对人体有益。但选用什么发酵用料则对面粉的营养成分有影响，不可轻视，要选择好。

面肥(也叫面引子)。这是一种杂菌丛生的面团子，用其发酵，面粉在发酵的过程中能产生酸和有毒物质，所以面粉发起后要用一定数量的碱进行中和。用碱又不能过多或过少，碱兑好后还要反复糅合，使碱与酸充分中和，才能达到外观松白而有香味的效果。但酸、碱都能破坏面粉的营养素，降低面粉的营养价值。现在人们大多数已不再使用面肥发面，在农村用此法的还有。

鲜酵母。使用鲜酵母发酵面粉是一种科学、卫生的方法。鲜酵母是一种单细胞微生物，属啤酒菌株，它能将面团中的葡萄糖、蔗糖、果糖和麦芽糖转化为二氧化碳和少量酒精，二氧化碳受热后膨胀溢出，使面粉团产生气孔，变得疏松富有弹性。用鲜酵母发面



不必用碱中和，省事方便，做出的馒头营养丰富，味道可口。一般500克面粉加25克发酵粉即可。

此外，还有用江米酒作发酵剂的，蒸出的馒头也好吃。如急需发面，还可用小苏打作发酵剂发面。但用小苏打发面容易破坏维生素 B_1。

(7)不要吃用硫黄熏的馒头：市场上有些小商贩卖的馒头蓬蓬松松，洁白好看，个大招人，所以令人喜欢。其实这是某些小商贩搞的小技巧，目的是骗人。这些馒头看着好看，嗅着有一股刺鼻的硫黄味，而且对人体有害，不宜吃。这是因为，硫与氧发生反应，会产生二氧化硫，遇水后会生成亚硫酸，亚硫酸不但对胃肠有刺激作用，而且会破坏维生素 B_1 和影响人体对钙的吸收。工业用硫黄中还含有砷，人吃了会发生砷中毒，危害极大。因此，用硫黄熏蒸的馒头好看不能吃，小心上当受骗。

(8)不要用开水蒸馒头：有的人蒸馒头喜欢用开水蒸，其实这样不好。因为生馒头突然放入热水里蒸，急骤受热，馒头里外受热不匀，容易夹生，蒸得时间也长。如果锅里放入凉水上笼蒸馒头，温度上升缓慢，馒头里外受热均匀，即使馒头发酵差点，也能在温度缓缓上升过程中弥补不足，蒸出的馒头又大又香。

(9)不要长期吃油条：很多人习惯在早餐中吃油条当主食，这对人体有不利影响。油条中有明矾，它是铝的化合物，如果每天早晨都吃油条，被摄入人体的铝就会增多。这种铝化合物沉积在人体骨骼中，使骨组织密度变性，骨质变得疏松，易发生骨折；铝若沉积在人的大脑中，可使脑组织发生器质性改变，导致记忆力衰退，甚至出现痴呆；铝若沉积在皮肤，可使皮肤弹性降低，皱纹增多。所以，不要经常吃油条。

(10)煮饺子“五不宜”：中国人喜欢吃饺子做主食，有面有肉有菜，营养比较齐全，但下锅煮饺子要注意以下几点。

①饺子不易冷水下锅煮，饺子如果冷水下锅，会很快沉底，或破皮，或成锅巴，使饺子变成一锅糊糊。所以煮饺子下锅时应先用



旺火把水烧至滚开，饺子下锅就先沉下后漂起，然后再用铲勺轻轻向一个方向推动几下(不可乱搅)，这样饺子就会很快将皮煮熟而且不沉锅底。

②不宜盖锅煮饺子皮。饺子下锅后主要是先煮皮，如果煮皮时盖上锅盖煮，锅里的水蒸气排不出去，水蒸气的高温很容易把露出水面的那一部分饺子皮煮破，而这时饺子馅还是生的，一旦破皮，馅就会跑得满锅都是。所以饺子刚下锅时应先敞锅煮，这样锅内的水蒸气会很快散发，便不会把饺子煮破。在水温达到100℃后，保持几分钟，通过沸水的作用，不断向饺子传热，饺子随着沸水的翻滚，也不停地翻动，饺子皮就很快被煮熟，不但不破，而且饺子汤仍保持清而不黏。

③不宜开锅煮饺子馅。开锅煮熟饺子皮后，接下来便是煮饺子馅。煮饺子馅时应盖上锅盖，因为这时饺子皮不会再破，盖上锅盖后，能促使锅里的气压增高，使水蒸气和开水很快地将热量传导给饺子馅心，便能较快地将饺子馅煮熟。

④不宜让水总滚开。有的人煮饺子开锅到底，这也易把饺子煮破。俗话说“三滚饺子两滚面”，要在煮饺子中开锅后及时适量添加冷水，以防沸水翻滚造成饺子破皮。一般煮一锅饺子中间加两三次冷水就可以了。

⑤做饺子馅不宜挤干菜中的水分，菜中含大量维生素C，挤掉可惜。

(11)不宜用旺火煮挂面:有的人煮挂面(干切面)时，常常着急心切，因而往往用旺火猛煮，希望尽快把挂面煮熟。其实，这样做恰恰会起相反的作用，不但难以达到预期的目的，而且煮出的挂面很难吃。这是因为挂面本身就很干，将其放入水中后用旺火猛煮，会使面条表面形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向里传导，加之沸腾的水会推动面条上下翻滚，互相摩擦，很容易糊化在锅里。这样煮的挂面外面发黏，里面却往往还会有硬心，当然不好吃。正确的煮挂面的方法是:沸水下挂面，小火慢煮，保持锅中的



水小沸。这样既有利于水分慢慢向面条里面渗透，也会使热量有时间慢慢向面条里边传导。这样煮出的挂面，不黏，不生，而且汤清、利落。

(12)不宜用旺火煮元宵：很多人怕元宵煮不熟、煮不透，所以往往用大火、旺火煮，岂不知大火、旺火煮元宵大多会造成外面软里面有硬心，使本来很好吃的元宵也变得夹生不好吃。煮元宵的正确方法是："开水下，慢火煮。"水开以后，放元宵入锅，用勺子慢慢推动几下，以防其沉底粘锅，待元宵浮上水面时，改用小火慢煮。这样，既可以少使元宵外皮掉面，又可以使水分和热量均匀不断地传导到元宵内部，把元宵煮得色白、个大，香糯可口。

(13)煮面汤、煮饺子汤、煮元宵汤不宜弃掉：有的人往往将煮面的汤、煮饺子汤、煮元宵的汤弃之不用。这是一个遗憾，也是一种浪费，这些汤中含有维生素 B_1、维生素 B_2 和糖类等营养成分，是饺子、面条、元宵在煮时水溶化下来的营养成分，弃之可惜。如果将汤喝了，不但可以收回一部分养料，还能增进肠胃蠕动和消化液的分泌，有助于消化吸收。

(14)剩饭应慎吃：一般认为剩饭只要不馊就可以吃，或者用沸水烧沸就没事了，就是有细菌也会被杀死。有一种叫金黄色葡萄球菌的细菌，在空气、土壤、水以及人的皮肤和鼻、咽腔内广泛地存在着。它喜欢在富含水分、淀粉、蛋白质的食物中生长繁殖，同时产生一种使人中毒的外毒素，如果人吃了这种带毒素的食物，就会中毒，即使没有变馊的剩饭也会带上这种毒素。金黄色葡萄球菌产生的外毒素，即便在100℃的温度中煮沸30分钟后还仍然丝毫不损，煮沸1小时后也含有毒素，是一种很不易被杀死的细菌。人吃剩饭中毒的主要症状是恶心、剧烈呕吐或反复呕吐或出现上腹痛和腹泻。一般呕吐后几个小时就会自行渐愈，如果呕吐、腹痛严重就要请医生治疗。剩饭以不吃为好。如果一旦有剩饭，一是不可储存时间长，二是要放在凉爽通风处，最好放在冰箱内冷藏，再吃时烧沸。总之剩饭宜慎吃。



9. 主食"三化"也是合理搭配的吃法

要保证主食的摄入量，同时又要注意主食摄入的科学性。可简单地把吃主食的科学性，用"三化"来要求，即简单化、杂粮化、定量化。

(1)简单化：所谓主食是指粮食，包括米面、杂粮、豆类、薯类等。然而，现在人们的心目中主食的范围扩大了，把烧卖、油条、春卷、奶黄包等含有淀粉的食物，都被当成主食对待了。事实上这类食物，经过细加工，已成为点心类，不再是普通的粮食类主食。这类食物脂肪、热量较高，多吃对健康无益，而且往往会导致体重明显增加。应适当多吃些变通制作的米面食品，如米饭、面条、馒头、稀粥等，而不要吃那些制作精细的点心。这就是说，主食应尽量简单化，保持其原有的淀粉、纤维、维生素、矿物质等营养成分，不可再加过多的糖、油类和咸味品。这样，可以使人吃到多种食物，吸收营养全面，实现膳食的合理搭配。

(2)杂粮化：现在人们吃主食越来越精细，一是只吃米面，不吃其他杂粮；二是米面加工越来越细，越来越白，成为精米、精面，完全破坏了米面、杂粮的本来营养成分。其实吃粗粮更符合营养学要求的。稻米在碾白加工过程中，米糖全被弃掉，反复碾磨后，只剩下淀粉及少量蛋白质，碾去的米糠中包括果皮、种皮、糊粉层、米胚芽等，其中包括了稻米中的维生素、矿物质、纤维素 64％的营养素，是稻谷精华之所在。米面是人们获得维生素 B_1、矿物质和纤维素最方便、最重要的来源。主食中这些营养素大量丢弃，弄得一些人患了营养缺乏症，还要花大钱吃药和营养品来补充维生素和钙等营养成分，实在是不划算。还有燕麦、小麦、荞麦、粟米(小米)、玉米、高粱米、薯类等杂粮，都含有白米中缺乏的营养素，可补充人体之所需，有利于人体健康。这就是要求主食、杂粮搭配吃的好处。

(3)定量化：不管是下饭店还是在家吃饭，有的人吃菜就吃饱



了，结果就不吃主食，形成主食摄入不足，副食特别是荤菜吃得太多，脂肪和胆固醇摄入量也必增多，很可能引起肥胖症。正确的做法是，避免无限制的吃菜肴，以保证主食的进食量，才能做到主副食定量，合理搭配。很多人习惯用蔬菜或水果代替主食，特别是减肥者往往采取这种措施，这也是不科学的做法。水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等，其糖类的含量并不高。人若过多进食水果和蔬菜，可能会影响到微量元素和维生素的吸收利用。如果适量吃蔬菜、水果，才是合理搭配进食。

以上这"三化"是人们进食主食的总原则，也是主食搭配吃的好方法。现在确实被很多人忽视了主食，甚至是走入了误区。主要是减肥的青年女性，往往走人多吃蔬菜和水果少吃主食的误区，结果减肥造成了营养缺乏症，人是瘦了，健康也损失了。这种减肥方法不可取，必须纠正。

10. 谷类、面类食物的最佳搭配

（1）大米加多种食物可提高营养价值：从黏性程度上讲，大米分三类，糯米黏性最强，灿米最弱，粳米（大米）居中。喜欢吃粳米的最多，制作方便，易于消化。糯米（又叫江米）多用来做年糕、包粽子、做汤圆等，也可以做黏饭。

大米营养丰富，但其赖氨酸含量较少。赖氨酸是人体必需氨基酸之一，它的生理功能是合成大脑神经再生细胞和核蛋白以及血红蛋白等重要蛋白质的必需氨基酸，特别是对婴幼儿、孕妇的补充赖氨酸有很重要意义，如不及时补充，人对蛋白质的利用率降低，不仅影响儿童的身高，也会给成年人的新陈代谢带来不利。所以，大米要与其他食物合理搭配食用。

大米宜与多种食物搭配，在蒸饭或煮米粥时，可以分别加入果、蔬、肉、禽、蛋、食用菌等，做出风味和营养各异的数百种米饭，比如香菇滑鸡米饭、海带绿豆粳米粥、牛肉米粉、猪肉蒸饭、蛋黄糕、杏仁米粥等。糯米除了做点心和黏食外，也可以加入莲子、红



枣、红薯和白糖适量做米饭或糕，吃起来有风味，且营养更全面。

大米加绿豆做饭营养价值高，还有消暑治病的功效。绿豆含淀粉、纤维素、蛋白质、多种维生素、矿物质。中医认为，绿豆具有清热解暑、利水消肿、润喉止渴等功效，与大米煮粥后，清润的口感，可增加食欲，老年人尤为食用。

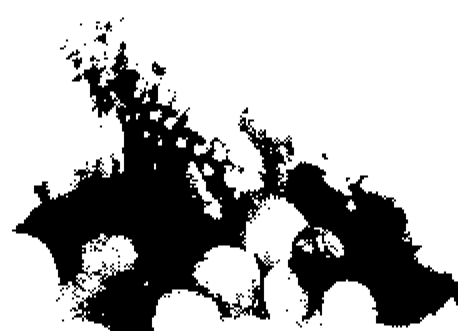
(2)大米或小米加豆类食物搭配可弥补其赖氨酸的不足：大米、小米含赖氨酸不足，若以大米或小米为主食，要注意与豆类食物搭配。用小米或大米煮粥，如能配上一些绿豆、黄豆、红薯、赤豆同煮，也可将大米、小米磨成米面与绿豆或碎黄豆同煮；还可用小米、大米粒与绿豆、碎黄豆同煮。总之，要先将绿豆下锅或先将碎黄豆下锅煮至将烂后，再将小米、大米或大米、小米面用温水调成糊状，加入豆汤中，边搅边加，边煮边搅，防止粘锅，搅至煮沸再用小火煮到米油黏稠时即成。这种搭配食用，味道香美，营养更全面，因为豆类含赖氨酸。

绿豆中蛋白质比大豆要少，但比大米和小米高出1～2倍。绿豆中的赖氨酸含量较高，是大米和小米的1～3倍，可补充大米、小米氨基酸的不足。绿豆还有较强的解毒功能，绿豆消暑功能很强，夏季炎热时吃绿豆大米或小米粥是很好的消暑时令佳餐。

(3)大米加玉米面搭配营养互补：大米不含维生素A，而玉米维生素A含量丰富；大米中的蛋白质含有色氨酸，但含赖氨酸少，而玉米蛋白质中几乎不含色氨酸，但含赖氨酸丰富。两者互补，使人体必需氨基酸色氨酸和赖氨酸得到全面摄入。大米与玉米搭配食用，就可使蛋白质互相补充，使人获得的维生素和必需氨基酸更加丰富，还能提高蛋白质的利用率。有很多人把大米、玉米磨成细面，取2/3和1/3搭配用，即松软，又醇香，还能增加营养，利于吸收。

(4)玉米加碱可防癞皮病：研究发现，玉米中含烟酸量很少，且大部分是以结合的形式存在，人体无法吸收利用。所以，在以玉米为主食的地区必然会因烟酸缺乏而患癞皮病。

烟酸是人体蛋白酶中两种重要辅酶的组成成分，为细胞的呼



吸作用所必需。烟酸具有促进消化的功能，维持皮肤和神经的健康。缺乏烟酸的人，可能发生癞皮病，主要表现为皮炎、腹泻和痴呆三大症状。

若用碱将玉米处理后再食用，就可使其中所含的烟酸从结合型游离出来，容易被人体吸收和利用，大大减少了癞皮病的发生。这就是煮玉米饭时用碱的理由。尤其以玉米为主食的地区，更应注意加碱煮玉米饭。

(5)红豆加红枣、桂圆搭配食用具有益气补血的功效：中医认为，赤豆味甘、酸，能清热利水。《神农本草经》说赤豆："主下水，排痈肿脓血。"《本草再新》说它："清热和血，利水通经，宽肠理气。"所以，赤豆的解毒补益功能是很强的。中医学认为，红枣补中益气。《本草求真》载："大枣味甘，性温，为补脾胃要药，能润心肺，补五脏，生津液，治虚损。大枣甘能补中，温能益气。"中医认为桂圆，其味甘性温，具有补心健脾、养血安神、补精益和、壮阳强体等功效。

故用红枣或桂圆同赤豆共煮粥，久食有补益气血之功效。

(6)白扁豆加粳米搭配可健脾养胃：粳米性味甘平，具有养脾胃的功效。《千金·食治》载粳米："平胃气，长肌肉。"《名医别录》载粳米："主益气，止烦，止泻。"白扁豆性平味甘，除富含蛋白质、维生素 B、烟酸、磷等营养素外，中医认为扁豆有滋补强壮，调和五脏，安养精神，健脾益气，消暑化温及利水消肿的作用。所以用扁豆仁煮粳米粥，具有健脾养胃、消暑止泻的功效。

用扁豆仁炒熟后加山药、粳米同煮，还适用于食欲不振、食少久泻、小儿疳积等症。

(7)番薯与多种食物搭配有养颜保健功效：番薯被现代营养学家称为"天下第一食品"、"长寿食品"。番薯的保健功能很强。其所含蛋白质较低，但氨基酸组成比较符合人体需要，其所含胡萝卜素(维生素 A 原)，远远超过其他粮食和蔬菜。其脂肪含量较低，加上所含的大量胶原体物质，能保存人体动脉血管的弹性，避免人体过胖。番薯最大的优点是含纤维素很高，可预防便秘和癌症，而



且有助于防止血液中胆固醇的形成，预防冠心病的发生。

番薯食法很多，可与许多食物搭配。番薯内含氧化酶，吃了会在胃内反酸，如果与米面搭配食用，可减少胃酸，如与粳米、小米共煮成粥或饭，与米豆结合成豆沙馅用面包食也很可口。

11. 主食搭配吃法举例

健康的营养膳食要做到主食、副食搭配，以求营养全面，有利身体健康。就是吃主食本身也要注意搭配，因为制作主食的原料粮食，也分多少种，如大米、小米、玉米、高粱、小麦面粉、荞麦面、燕麦、绿豆、豌豆、红豆、赤豆以及甘薯等各种粮食所含营养不同，只有搭配制作，营养才更全面。

米分为大米、小米、玉米、糯米、高粱米等，其营养含量有相同之处，但又有区别，在功效上也不尽相同。米与米适合同煮做稀粥或做米饭，也可以制成粉合用。这样其营养效果可增强，有利人体健康。

(1)大米：含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素等。其具有养脾胃的功效，平胃气，长肌肉，壮骨生津，明目长智。

(2)小米：除含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等，但其蛋白质的氨基酸中的苏氨酸、蛋氨酸和色氨酸含量高于一般谷类。小米具有养心安神的功效，还可主滋阴，养肾气，健脾胃。如果大米、小米搭配做主食食用，营养更全面，有益于健五脏六腑，氨基酸还利于健脑，是青少年和中老年宜食的主食。

(3)糯米：除营养丰富外，还具有补肺、健脾、暖胃的功效。《本草经疏论》载其："补脾胃，益肺气之谷。"其与大米、小米同煮，不但营养全面丰富，其益五脏之功增强。

(4)玉米：除营养全面外，其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精大米、精面粉的4～5倍，玉米油富含维生素E、胡萝卜素(维生素A原)、磷脂酰胆碱及镁等，含亚油酸高达50%。这些物质能降低血液中胆固醇的含量，有利防止动脉硬化和冠心病的发生。天然



维生素 E 可增强体力及耐抗力，中老年人吃玉米可延缓衰老。玉米还含有丰富的赖氨酸，是抗癌物质，大米、小米含赖氨酸极少，如能与玉米搭配食用，其营养价值和保健功效会大大增加。

(5)高粱：除含大量营养素外，其蛋白质、铁含量高于玉米，维生素低于玉米，赖氨酸含量最低，故从营养角度讲，高粱适于与玉米搭配食用。

(6)豆类：豆类营养丰富。黄豆含丰富的优质蛋白质和丰富的赖氨酸，可补充谷类食物的赖氨酸不足的缺陷。黄豆、绿豆都有降血脂的作用。豌豆富含维生素 E、胡萝卜素，有助于增强人体免疫力功能，提高人的抗病能力。赤小豆利水除湿，消肿解毒，并有减肥作用。因此说，谷类与豆类搭配食用，如煮粥、做米饭都是很好的搭配食品。

(7)甘薯：营养成分丰富，而且甘薯含有一种特殊功能的黏蛋白，能维持人体心血管的弹性，阻止动脉硬化发生，使皮下脂肪减少，防止肝肾中结缔组织萎缩，预防胶原病发生，并对呼吸道、消化道、关节腔和黏膜腔有很好的润滑作用。甘薯还含有大量的纤维素，能防止便秘和减少肠癌发生。《本草求原》载甘薯："凉血活血，宽肠胃，通便秘，去宿瘀脏毒，舒筋络，止血热渴……"现代营养学家认为番薯是"天下第一食品"或"长寿食品"。但是，现代人多数仍认为甘薯是粗粮中的下品，不予重视，此乃扔掉了长寿佳品，实在可惜。甘薯多吃会在胃内产生反酸，引起腹胀，如能与米面搭配食用，可减少胃酸。

(8)小麦粉：又称面粉，其营养丰富，含糖量高，蛋白质、脂肪、钙、铁、磷和维生素 B 含量丰富。常吃面粉，人体可从中获得 60% 以上的热量和蛋白质，其做主食经济又有益健康。

(9)荞麦面：其含有 7% 的淀粉，蛋白质中的氨基酸组成比较平衡，脂肪含量较少。含有烟酸和芦丁，有降血脂和血清胆固醇的作用。

下面介绍几种搭配食谱。



米与米搭配

二米粥

【用料及制法】

大米200克，小米100克，水适量。

将锅中放入水，上火烧开，下入洗净的大米，待熬至五成熟时，下入小米，小火熬熟即可。

【色味及营养】

大米洁白，小米金黄，粥汤滑润适口，营养丰富。大米每100克含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，还含有较多的维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。大米具有养脾胃的功效。《千金·食治》载："平胃气，长肌肉。"《滇南本草》载："治诸虚百损，强阴壮骨，生津，明目，长智。"小米具有滋养肾气，健脾胃，清虚热的功效，治脾胃虚热、反胃呕吐、泄泻等。《本草纲目》载："主养肾气，止痢，治消渴，利小便……"《滇南本草》载："主滋阴，养肾气，健脾胃，暖中。"

大米棒楂粥

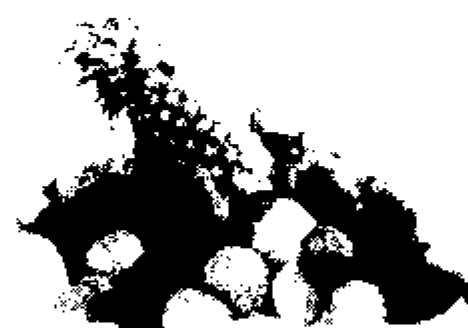
【用料及制法】

大米200克，黄玉米楂200克，碱少许。

锅中放水烧开，先下入棒楂，加少量碱，待熬至20分钟后，下入洗净的大米，改小火煮成粥。

【色味及营养】

色彩黄白相间，口味鲜香宜人。玉米含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，还含有胡萝卜素、B族维生素和烟酸等。主要营养价值与大米差不多，但玉米的脂肪为大米、面粉的4～5倍，而且富含不饱和脂肪酸，其中50%为亚油酸。还含有磷脂酰胆碱、谷固醇、维生素E等，有健脑作用。并可降低血清胆固醇，防止高血压、冠心病、心肌梗死的发生，是中老年人延缓衰老的食品。大米中加入玉米，可减少大米酸口的弊端，使粥更香微甜。



粳米薏米粥

【用料及制法】

用粳米(大米)300 克,薏米 200 克。将粳米和薏米一起入锅加水烧沸后,改用小火煮烂成粥。

【色味及营养】

色洁白,味清香,比单煮大米粥显得软黏适口。薏米含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁,还含有 B 族维生素和烟酸等。薏苡仁具有健脾、补肺、清热、利湿的功效。药理研究证明,薏米长吃能增强人体的免疫功能,抑制癌细胞生长,还有解热、镇痛、镇静作用。

双米糕

【用料及制法】

黄米 500 克,小米 500 克,红枣 1 000 克,红糖适量。

将黄米、小米分别去杂洗净,红枣洗净。锅内加清水,投入红枣煮至七成熟时(枣皮膨起),将小米、黄米一起下锅,煮至黄米浓烂,小米开花呈稠粥状时停火,焖 5～10 分钟,盛入盆中,晾凉后扣出,用刀切块时撒上糖,即可食用。

【色味及营养】

糕黄、枣红,黏润可口,米香味浓。黄米含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁,还含有维生素、烟酸等。黄米有补脾益肺、益气补中的功效。红枣补益脾胃,滋阴冷养血。此糕可治食欲不振、消化不良、反胃呕吐、体虚乏力,是营养保健食品。

蒸大米秫黄豆饭

【用料及制法】

秫米 150 克,大米 250 克,红小豆 500 克,清水适量。

将红小豆挑去杂质,淘洗干净,放入锅内,加水煮至八成熟,捞出备用。将大米、秫米掺和在一起,淘洗干净,加入八成熟的红小豆,搅匀,加清水高过米豆面约一指,放入蒸锅内,用旺火蒸 40 分钟即成。



【色味及营养】

色泽美观，软烂暄松，食之可口。秫米即高粱米，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，还含有B族维生素、烟酸和粗纤维等。高粱中有一种黏性高粱米，做粥、做糕都黏稠可口。高粱米具有健脾益中的功效，适于脾虚有水湿、泄泻、小便不利者食用。

高粱大米团子

【用料及制法】

高粱米面250克，大米面250克，菜馅或豆沙馅适量。

将高粱米面、大米面掺和均匀，取150克混合面上笼蒸熟备用。将熟面和生面加水揉匀，揪成50克一个小剂子，包入50克馅心(或菜馅或豆沙馅)码入屉内，用旺火蒸熟，出锅即成。

【色味及营养】

团子松软，口味香甜。高粱米用黏米，团子结实。此二米营养丰富，且均有健脾胃的作用。

三米粥

【用料及制法】

黏高粱米50克，大米50克，小米50克，白糖100克。

将三种米拣去杂质，淘洗干净。取锅上火，放入三种米，加水1 500克，用大火烧开，再移至小火上煮，待米烂粥稠时，放入白糖搅匀，煮至滚沸即可。

【色味及营养】

香滑糯软，筋韧滑爽，香味浓醇。此三种米均富含蛋白质、脂肪和糖类以及维生素和矿物质，并都有健脾胃的功效。三米合用以后营养功效加强，增加了小米的香味和高粱米的黏稠，消除了大米的口酸。比单独吃高粱米易于消化，还增加了小米的健脑、镇静功效。



米与面搭配

二面馒头

【用料及制法】

玉米面 250 克，面粉 150 克，鲜酵母 15 克。

将酵母用温水澥开，倒入玉米面、面粉，糅和均匀，制成面团，用湿布盖上面团，待其发酵。将发酵好的面团揉匀后，稍饧一会儿，然后搓成长条，揪成 50 克一个面剂，把面剂揉成馒头状，码入屉上，置旺火上蒸 20 分钟后，出屉即成。

【色味及营养】

馒头暄软筋道，口味醇香。此二种面搭配用，营养更丰富。面粉平胃气，长肌肉，强阴壮骨，生津长智。玉米可增强人的体质，还有降低胆固醇，软化血管，预防肥胖症的作用。此饭适合不同人食用，尤其适合中老年人常食，可预防血管硬化，减少心脑血管病发病率。

玉米面起饼子

【用料及制法】

玉米面 350 克，面粉 150 克，鸡蛋 50 克，黄油 100 克，白糖 150 克，泡打粉 10 克，粗盐少许，牛奶 50 克，香草片 1 片。

把玉米面、面粉加黄油拌匀，再加入泡打粉、白糖、精盐拌匀，加鸡蛋液、牛奶、香草片一起和成糊状，装入抹油的小模子内，入烤炉烤熟即可。

【色味及营养】

色黄面光，焦香可口，营养丰富。此饼子加入了鸡蛋、黄油、牛奶，营养成分大增。鸡蛋、黄油、牛奶除大量蛋白质、蛋、维生素外，还都含有较多的维生素 D，有利于人体对钙的吸收利用。此饼子适合儿童、青少年和中老年人食用。

果子面茶

【用料及制法】

小米 500 克，荞麦面 150 克，面粉 250 克，麻酱 150 克，酱油



150 克，食碱 1 克，白矾 1.5 克，豆油 250 克，香油 75 克。

将小米拣去杂质，淘洗干净，用凉水浸泡透，捞出，沥干水分，上磨磨成面，用细箩过筛后与荞麦面掺和在一起，加精盐 10 克和适量水调成稠糊。锅内加水，上旺火烧沸后，将稠面糊倒入沸水中，边倒边搅，熬至成粥状。

将面粉加温水、精盐 5 克，食用碱、白矾和好揉匀，盖上湿布饧约 30 分钟，饧好的面团置案板上，用擀面杖擀成薄片，切成 1 厘米见方的小块。

将豆油倒入锅内，置火中烧热，把小面块下入油锅内炸成金黄色果子块，捞出，沥净油。将麻酱加入香油、精盐调开，成稀糊状。

将小米面粥盛入大碗中，放一匙调好的麻酱及 10 克酱油，再撒上 25 克左右的油炸果子块即可食用。

【色味及营养】

果色金黄，粥香可口。荞麦面含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素等。荞麦含维生素 P，能维持血管的抵抗力，降低其通透性，有降血脂的作用。经常食用荞麦能预防冠心病和动脉硬化。荞麦的蛋白质易溶，易于机体吸收利用。

八宝糕

【用料及制法】

糯米粉 500 克，面粉 100 克，糖渍青梅 25 克，葡萄干 25 克，山楂糕 50 克，梨脯 50 克，西瓜子仁 25 克，红枣 50 克，杏脯 25 克，桂圆肉 25 克，白糖、发酵粉各适量。

将葡萄干洗净。红枣洗净放入锅，加适量水煮熟，去皮、核，切碎。将梨脯、杏脯、山楂糕、桂圆肉、青梅切成小块。

将发酵粉用温水调开，倒入糯米粉内用适量温水调匀，放在温暖处发酵，然后加入各种果料、白糖和面粉搅匀，倒在铺湿布的笼内，摊开约 1 厘米厚，用筷子均匀地戳上一些孔，蒸熟后出笼装盘即可。



【色味营养】

色彩鲜艳，口感黏稠暄松，味甜香宜人，是人人皆喜吃之品。此糕除糯米、面粉外，又加入了八种果品，故称“八宝糕”。糯米具有补肺、健脾、暖胃之功效，其功效与大米相近。八种果料营养丰富，并有很高的营养和保健价值。山楂糕能消食积，散淤血，降血压、强心；青梅能生津，涩肠，止痢；葡萄干补气血，强筋骨；红枣能补脾和胃，益气生津；杏脯能润肺定喘，生津止渴；桂圆肉能补虚心脾，养血安神；梨脯能生津止渴、祛暑。总的讲，此八宝糕具有生津、健脾胃的功效。人人可吃，尤适于食欲不振、消化不良、消渴、体虚、泄泻等病症患者食用。健康人吃用能增强食欲，减少疾病，强身壮体。

米与豆搭配

桂花赤豆糖粥

【用料及制法】

糯米 500 克，赤小豆 125 克，红糖适量。

先把赤小豆放入水锅中煮烂，再加水与糯米同煮，先用大火烧开后，再改用小火，煮至黏稠为止，加入适量红糖搅匀即成，出锅时加上桂花糖即可食用。

【色味及营养】

此粥为上海老城隍庙风味小吃“桂花赤豆糖粥”。粥色红润，有豆香甜味，十分爽口。

赤小豆有利水除湿、消肿解毒的功效。《食性本草》载“久食瘦人”，是肥胖人减肥的良好食物。

大米绿豆粥

【用料及制法】

大米 500 克，绿豆 175 克。

先将绿豆加水下锅煮烂，再加水与大米一起煮，大火烧开，再用小火煮成粥即可。



【色味及营养】

白绿分明，清香爽口。绿豆性味甘寒，具有清热、解毒、消暑、利水的功效。此粥是夏季消暑之品，常食还有助于防治动脉粥样硬化症。夏季以晾凉食用为宜。

糯米桂花糖粥

【用料及制法】

糯米500克，赤豆250克，白糖300克，桂花糖10克。

先将赤豆拣去杂质，洗净，倒入锅中，加入浸没，用旺火烧沸后，再改用小火焖煮，煮至赤豆皮裂开后取出。将糯米淘洗干净，放入锅内加水，加盖煮沸，然后将煮过的赤豆倒入锅中，边烧边用勺轻轻搅动，以防粘锅。将糯米烧至有黏性时，加入白糖、桂花糖，再用微火熬至滚沸，即可离火，盛入碗中食用。

【色味及营养】

粥软嫩可口，甜润，桂花香味浓郁。糯米含蛋白质、糖类、钙、磷、铁及B族维生素丰富。《千金·食治》载："平胃气，长肌肉。"《滇南本草》载："治诸虚百损，强阴壮骨，生津，明目，长智。"在谷类食物中营养较丰富。赤豆营养丰富，而且是减肥佳品。此二物合用，是健康食品，健康人可常吃，肥胖者也可作减肥食品常吃。

小米绿豆粥

【用料及制法】

小米150克，绿豆50克。

将小米、绿豆分别去杂，淘洗干净。锅内加水适量，先放入绿豆煮至熟，再放入小米煮至豆酥米烂成粥，出锅即成。

【色味及营养】

粥黏稠，味香醇。绿豆、小米营养丰富。绿豆有清热解毒、消暑生津、利水消肿之功效，其与小米共煮成粥，含有多种营养成分，并具有补中、和胃、清热、利水的作用，适于食欲不振、消化不良、烦渴、气逆、小便不利、消瘦、乏力等病患者食用。《本草纲目》认为，喝小米汤"可增强小肠功能，有养心安神之效，适宜失眠、体虚、低



热者食用”。

小米赤豆浆粥

【用料及制法】

小米 500 克，黄豆 250 克。

将黄豆、小米分别去杂质，放入盆里用冷水浸泡 2～3 小时，用小磨磨成稀浆，滤出浆汁，余渣不用，盛入盆内。

锅内加水烧沸，把滤好的浆汁下入锅内，边下边搅，煮沸即成浆粥。

【色味及营养】

细腻润口，香中微甜，适于小孩和老人食用。黄豆含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等营养成分，具有健脾宽中，润燥消水的功效。黄豆与小米共制成此粥，营养更加丰富，功能健脾和胃、益气宽中。此粥还适合食欲不振、消化不良、反胃呕吐、体瘦乏力、泄泻等病患者食用。

面与豆搭配

豆沙包

【用料及制法】

红小豆 500 克，面粉 400 克，酵面 50 克，猪油 150 克，白糖 250 克，桂花 30 克，猪油丁 30 克。

将红小豆洗净，放入锅内加凉水，用旺火煮开，再移至小火煮烂，晾凉后过箩，搓成豆沙备用。将豆沙浆倒入面袋，将豆汁挤干后备用。

锅内放入熔化的猪油，放白糖炒化，随即入豆沙搅匀，烧开后用小火靠浓，凉后放入猪油丁、桂花搅匀即成豆沙馅。

将面粉与酵面和成面团发酵后兑碱揉匀，揪成 20 个小剂，擀成薄片，包入豆沙馅，做成圆包形，上屉蒸 15 分钟即熟。

【色味及营养】

豆沙包暄软适口，味甜香。此包可供给人体比较全面的营养



成分，主要是蛋白质、脂肪、糖类，也含有较全面的维生素和矿物质。此品适合一切健康的患者食用。糖尿病患者食用不宜加糖。

豌豆包

【用料及制法】

面粉1 000克，豌豆1 000克，白糖、发酵粉、桂花糖各适量。

将豌豆去皮洗净，用铝锅煮成泥，加入白糖和糖桂花，搅拌均匀，晾凉后成豆馅。

将发酵粉兑入面粉，加水和好，揉匀后，盖上湿布静置发酵。案板上撒少许干面粉，将面团放案板上搓成长条，揪成 25 个小剂，逐个按成圆饼，抹匀一层豆馅，包成圆形豆包，封口朝下码在笼屉上，蒸 15 分钟即熟。

【色味及营养】

包子暄软，口味香甜。豌豆、赤小豆营养丰富。面粉有养心安神的作用，与豌豆共制成豆馅包子，具有益气和中、养心安神的功效。此品适合口渴、呃逆、神志不清、睡眠不宁、水肿、脚气、泄泻、小便不利等病患者食用。

豆粉南瓜饼

【用料及制法】

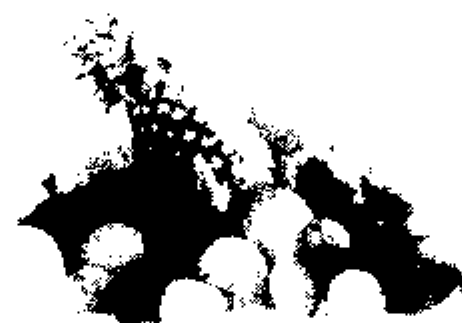
豌豆粉 500 克，面粉 150 克，南瓜 1 000 克，精盐、葱花、素油各适量。

将南瓜去皮、瓤，擦成细丝。将面粉、豌豆放入盆内，用适量温水调成稀糊，放入南瓜丝、精盐、葱花调好口味。

平锅放油烧热，用勺盛拌好的面糊倒入锅上，用铲子压摊成饼形，用文火将饼两面煎黄、熟透，出锅即成。

【色味及营养】

色黄、皮焦，食之香味浓。豌豆除含有丰富的营养，还有理中益气，补肾健胃和五脏，生精髓的作用，可治糖尿病、尿频、遗精、妇人白带等病。现代医学认为，豌豆中的蛋白质含量丰富，质量好，



有人体所必需的各种氨基酸，营养价值高。南瓜中的某些物质（微量元素钴、锌、铜等）能促进人体胰岛素分泌，吃南瓜可以有效地防治糖尿病、高血压以及肝脏、肾脏的一些疾病。因此说，此饼是很好的保健食品，尤其是糖尿病患者宜吃之食品。

赤豆糕

【用料及制法】

面粉 1 000 克，赤豆 500 克，红糖、桂花糖各适量。

将赤豆去杂洗净，放入锅内加水适量煮烂，加入红糖搅匀，倒入面粉，煮至面粉熟时离火。将热赤豆团倒在案板上，撒上桂花糖揉匀，按压成长方形，切成片码在盘内即成。

【色味及营养】

糕暄软，味香甜。面粉补心养肝，除热止渴，与利水除湿、消肿解毒的赤豆搭配成糕，是主寒热、消渴、止泻、利小便的佳品，常吃有利健康和防病。

小窝头

【用料及制法】

细玉米面 400 克，黄豆粉 100 克，白糖 125 克，桂花、苏打各少许。

将玉米面、黄豆粉、苏打粉、白糖一齐放入盆内掺匀，逐渐加温水和成软硬如饺子面团即可。再将和好的面团搓成条，揪成 100 个剂子，分别蘸桂花水攥成小窝头，窝头底用手指戳一小洞，码入屉中，用旺火蒸熟即成。

【色味及营养】

色金黄、味甜香，松软可口。黄豆具有健脾宽中、润燥消水的功效，尤其富含粗纤维，有利消食排便、降低血中胆固醇的作用，是很好的保健食品。黄豆与具有养心、益肾、除热、止渴的小麦粉合用，是保健佳品。



米面与菜、肉、果搭配

胡萝卜大米肉粥

【用料及制法】

大米250克，胡萝卜50克，猪肥、瘦肉50克，芹菜叶30克，花生油30克，精盐适量，味精少许。

将胡萝卜去根、顶、洗净，切成小丁；猪肉洗净，切成小薄片；芹菜洗净，切碎；将大米淘洗干净，放入锅中，加适量水，先用大火煮开，改用小火熬煮；炒锅置大火上烧热，倒入花生油，待油热后放入肉片和胡萝卜丁煸炒，炒至胡萝卜丁变软时出锅。

当粥汤黏稠时放入肉片、胡萝卜丁、精盐，再熬10分钟即可停火，加入芹菜叶、味精，搅匀，盛出即可。

【色味与营养】

色泽红、白，口味鲜香。胡萝卜含有胡萝卜素、B族维生素、蛋白质、维生素C以及矿物质等。此粥用料中有肉和油，故可以使胡萝卜素在人体内被吸收利用。

南瓜莲子大米粥

【用料及制法】

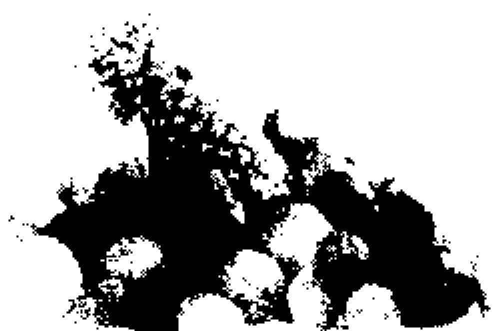
大米200克，南瓜500克，莲子100克，精盐适量，熟猪油15克，味精少许，胡椒粉各少许。

将莲子洗净，放入压力锅内煮酥；南瓜去皮，洗净，切成小块。

大米去杂，洗净，放入锅中，加入适量水，用大火煮开后，再放入煮酥的莲子和南瓜块，再开锅后改用小火熬煮，待煮至米稠时，放入精盐、熟猪油，即可停火，加入味精，搅匀后分盛入小碗中，每碗上撒少许胡椒粉即可食用。

【色味及营养】

粥黏稠，口味甜香。莲子富含钙、蛋白质和糖类等。由于含钙丰富，对骨骼、牙齿有益，此外还有促进凝血、镇静神经、维持肌肉伸缩性和心跳节律的作用，还可清心热，适于高血压、头昏脑涨、心



悸、失眠、烦躁不安等症。南瓜能除热、利水、解毒、治烦渴。此粥适合高血压、冠心病、糖尿病患者食用。

奶味水果粥

【用料及制法】

粳米30克，小米20克，赤豆20克，莲心20克，红枣30克，苹果1个，香蕉2个，牛奶200克，白糖适量。

先将红枣用温水洗净，粳米、小米、赤豆、莲心洗干净备用；将苹果洗净，去皮，挖去核，切成小块；香蕉洗净，去皮，切成小段。

锅内放入红枣、粳米、小米、赤豆、莲心，再将牛奶倒入锅内，加适量水，置于旺火上煮沸，改用文火熬成粥，将水果块、白糖放入熬好的粥中，搅拌均匀，再煮至开沸，停火即成。

【色味及营养】

奶香浓郁，甘甜可口，清香宜人。

此粥营养丰富，除粳米、小米、赤豆外，又加入了果品和牛奶。莲心清心热，治高血压、头昏脑涨、心悸、失眠等症。红枣含维生素C丰富，鲜枣每100克含量达300～600毫克之多，另外，维生素P、维生素D含量也很多。维生素C有抗癌和降低血中胆固醇含量的作用，维生素P有益健全人体毛细血管，所以，常吃枣子可以有效的预防治疗高血压及心血管疾病。苹果富含维生素C、维生素B、胡萝卜素及矿物质，还含有大量的纤维素，也有利于降低肠道内的胆固醇和治便秘。香蕉不仅含有大量维生素和镁、铁、钾等矿物质，可降低卒中和高血压的发病率，香蕉中的镁可预防癌症，并可清热通便、抗癌，润肺肠。牛奶营养丰富，特别是含钙多，有抑制冠心病、防止癌症、减少骨质疏松、抗感冒等作用。所以，此品是人体保健的佳品。

八宝粥

【用料及制法】

糯米250克，红枣100克，糖莲心25克，桂圆肉15克，葡萄干20克，瓜子仁10克，红绿果脯25克，蜜汁樱桃5个，京糕25克，



白糖 150 克。

将红枣用温水泡开，清洗干净；将糯米洗净，泡半小时；将红绿果脯切碎，京糕切成丁。

取锅放入红枣、糯米，加水 2 500 克，用旺火煮 20 分钟，见糯米发黏时，改用小火熬煮，至米汤稠浓、米粒开花，将糖莲心、桂圆肉、葡萄干、瓜子仁、蜜汁樱桃、碎红绿果脯和京糕丁待放入粥内，煮至滚沸即成。此粥是用料多样化、营养丰富的搭配食品。

【色味及营养】

色彩鲜艳，香甜可口，是夏令食品。此粥用料多，营养丰富、全面，是健康人宜多吃的食品。

腊八粥

【用料及制法】

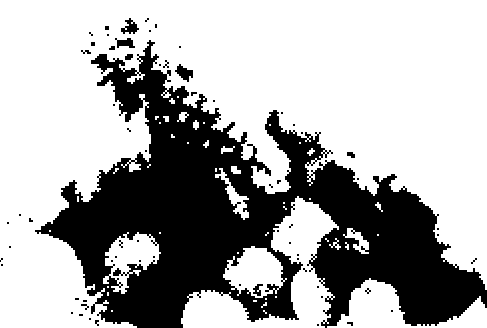
大米 30 克，黄玉米 30 克，黏黄米 30 克，糯米 30 克，高粱米 30 克，红小豆 30 克，莲子 30 克，桂圆 30 克，花生米 30 克，栗子 30 克，红小枣 30 克，白糖适量。

先将莲子去皮、去心放入碗中，加清水浸没，再放入蒸笼，用旺火蒸约 1 小时，蒸熟后取出备用；将桂圆去皮、核，只用肉；将栗子剥掉壳及皮。

锅内放入适量水，然后把高粱米、红小豆、花生米、红小枣洗净倒入锅内煮，待煮至半熟时，再将大米、黄小米、黏黄米、糯米洗净倒入锅内一起煮，待锅开后，再用微火煮；煮至七八成熟时，再将桂圆、栗子倒入粥锅内继续煮；见粥已发黏时，把蒸熟的莲子倒入粥中拌匀，开锅再煮一会儿，移火盛入碗中撒上白糖即可食用。

【色味及营养】

农历十二月初八，俗称“腊八”，这一天百姓多吃用五谷杂粮熬成的粥，以显示五谷丰登的喜悦。此粥因为五谷杂粮和干鲜果品多，营养丰富，吃后不仅心情愉悦，而且营养全面、丰富，有利身体健康。口味也香甜，色泽美观。



栗子桂圆粥

【用料及制法】

大米500克，栗子10个，桂圆肉15克，白糖少许。

将栗子剥去壳、皮，切成小碎块；大米淘洗干净。将大米、栗子块一同放入锅内，加适量清水熬煮，煮至快熟时，加入桂圆肉再煮至成熟粥即可，食用时拌入白糖即成。

【色味及营养】

口味甜香，栗子烂熟。栗子的特点是含淀粉和糖分较多，占65%～70%，还含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、烟酸及钙、磷、铁等。祖国医学认为，栗子不仅可以代替谷物作主食，而且是上等药材，有补中益气、补肾气、厚胃肠、健脾补血的功能。现代医学研究发现，栗子对抗高血压、冠心病、动脉硬化等疾病有一定作用。桂圆营养丰富，含蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素B、烟酸、维生素C和钙、磷、铁等。其有补血、安神、益脑、养心脾等功效。此品有增强营养和防病健身之功效。

猪肉白菜水饺

【用料及制法】

面粉500克，猪肉250克，白菜750克，香油20克，精盐20克，味精10克，料酒5克，葱花、姜末各适量。

将猪肉洗净，剁成肉末，加精盐、料酒、味精、香油、葱花、姜末，再加入适量清水，搅拌上劲；将白菜去根及老叶帮，洗净，切碎斩成细末，挤去水分，和肉末拌在一起，即成馅心。

用冷水200克左右和面，揉匀后盖上湿布，让面团饧30分钟左右；面团饧好后，再揉匀，随即搓成长条，揪成小面剂(每50克5～7个剂子)，将每个小面剂按成扁圆形，再用擀面棍擀成中间较厚、边缘较薄的圆形饺子皮。

取馅心放在皮中间，将饺子皮对折捏拢，捏紧包好，即成水饺生坯。



取一锅放入清水，置旺火上将水烧沸，将水饺下锅煮，边下边用勺慢慢推动，防止粘锅，待水饺上浮，可浇一次凉水，再浮起时，表面鼓起，馅心发硬时即熟，捞出即可。

【色味及营养】

皮薄馅大，口味鲜美，营养丰富。其特点是有面、肉、菜，营养比较全面，此主食、副食兼有，是中国人喜吃之食，有"好吃不过饺子"的说法。

饺子用皮面可用白面粉，也可用其他面粉，白面粉可煮可蒸，如果用玉米面粉、荞麦面粉则以蒸食为好。

饺子馅可多种多样，可用韭菜、白菜、芹菜、萝卜、大葱、西红柿等，也可以用猪肉、鸡肉、牛肉、羊肉，也可不用肉，用鸡蛋或海虾肉，可以根据个人喜好选菜、肉、蛋、虾。

肉菜包

【用料及制法】

面粉 500 克，老肥 125 克，猪肉 380 克，青菜末（任选）250 克，酱油 25 克，精盐 10 克，豆油 25 克，味精、葱花、姜末、香油、花椒水、碱各适量。

将面粉倒在案板上，加老肥和清水 250 克，和成面团，待发酵后，加入碱液揉匀，稍饧。

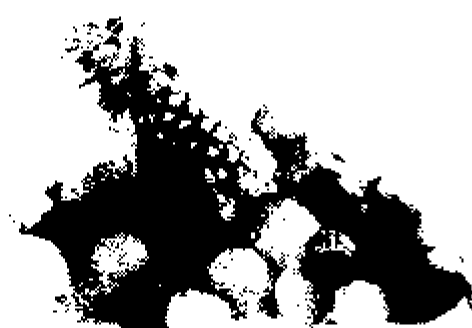
把猪肉剁成茸，放入盆内，加酱油、精盐、味精、姜末、花椒水，拌匀后加水搅成糊状，最后放入豆油、青菜末、葱花、香油，拌成馅。

将面团搓成 3 厘米粗细的条，按每个 2 克揪成面剂，将面剂按扁，擀成直径约 6 厘米的圆皮，然后加入馅，捏成有褶的包子，即成生包坯。

把生包坯摆到屉内，用旺火蒸约 15 分钟即熟。

【色味及营养】

包子表面上层如菊花，皮暄馅大，味美好吃。用料有面、肉、菜、油，营养全面。包子同饺子相似，只不过个儿大些，面是发酵的，不是用水煮，而是用屉蒸。天津的狗不理包子就在全国以至国



外闻名。包子的馅料也同饺子一样，可以随意调用，如素菜包子、肉馅包子、蟹粉汤包。包子和饺子都是中国传统的搭配膳食经典。

鸡肉馄饨

【用料及制法】

面粉 500 克，鸡脯肉 250 克，猪肥、瘦肉 175 克，鸡蛋清 2 个，鸡汤 100 克，精盐 5 克，白酱油 15 克，老姜 25 克，白胡椒粉 5 克，葱花 50 克，豌豆类苞 250 克，熟鸡油 15 克。

将面粉加入 1 个打散的蛋清，加清水 100 克，揉光，擀薄，切成 6 厘米见方的面皮。

将鸡肉和瘦肉 100 克，猪肥膘肉 75 克分别切成小块，用刀背捶茸，盛入盆内，加清水 75 克搅散，加入鸡蛋清 1 个、盐 5 克、胡椒粉 1 克和姜汁水，搅成肉馅。

将面皮一张摊在手上，放入肉馅适量，包成荷花形馄饨。取多个小碗，每碗放入适量酱油、胡椒粉、葱花、鸡汤和熟鸡油。

锅内加水适量，用旺火烧沸，下入馄饨煮至浮起时，用笊篱或漏勺装豌豆尖苞 150 克，下沸水中烫熟，分装在碗中，见锅中馄饨皱皮时，捞起装入碗中即成。

【色味及营养】

馄饨皮薄，馅味鲜香，可吃馄饨喝汤。此品用料全面，营养丰富，且吃馄饨喝汤，可增加机体水分。

芝麻酱拌凉面

【用料及制法】

面粉 500 克(或切面 625 克)，芝麻酱 50～100 克，黄瓜、小萝卜(或芹菜)各 500 克，精盐 10 克，蒜泥、醋、辣椒油各适量。

先将芝麻酱倒入碗内，加少量冷开水，用筷子顺一个方向搅拌，待水分渗入酱里，再加冷水搅拌，边加水边搅拌，待成稀糊状时，再加入适量精盐拌匀。

将面粉放入少许盐，用凉水揉匀，盖上湿布饧 2～3 小时。饧好后，放菜板上擀成片，叠起，切成细条。



将黄瓜、小萝卜洗净，放进滚开的沸水中离火，浸泡半分钟后捞出，切成细丝。

把大锅装满水，置旺火上烧开，下入面条煮沸，煮熟后，挑入冷水中，用筷子拨散面条，待面条冷后沥干水分，盛入各餐盘中。将菜撒在冷面上浇些醋，加些蒜泥，再浇上调好的芝麻酱，用筷子拌和后，即可食用。

【色味及营养】

凉爽可口，香、咸、麻、辣各味俱全。此面有面粉、酱、黄瓜、萝卜、辣椒等食品，制作精细，营养丰富，是夏令食品。

家常面

【用料及制法】

面粉 500 克，猪或鸡鸭肉丝 100 克，海米 25 克，酱油 25 克，精盐 15 克，木耳、菠菜各适量，味精、香油各少许。

将面粉倒在案板上，用 200 克水及少许盐和成面团，稍饧待用。用擀面棍将面团擀成薄片，撒上干面粉，叠成长条，用刀切成 1 厘米宽的面条，把面条放入开水锅内，煮熟后捞出，盛入碗内。

另起大勺烧汤，下入肉丝、海米、木耳等配料和酱油、精盐，待锅开后再加味精、香油，最后将汤汁浇在面条上即可。

【色味及营养】

汤鲜味美。此汤有面、肉、海米、菜、木耳等，营养丰富。

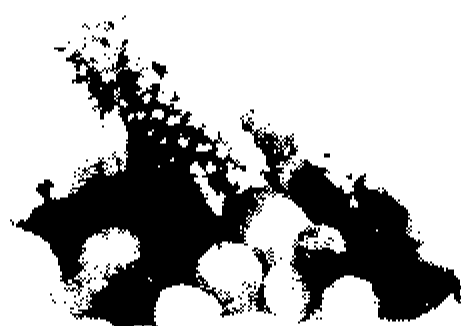
薯类搭配吃法

红薯小米粥

【用料及制法】

红薯 50 克，小米 30 克。红薯用水洗净，削去皮，切成 2 厘米见方的块；小米淘洗干净备用。

锅中倒入 400 克水，放旺火上烧开后，下入红薯块及小米，待水再沸时改用小火煮至粥熟即可。



【色味及营养】

色泽金黄，味甜香，口感黏糯。红薯含有一种特殊功能的黏蛋白，能维持人体心血管壁的弹性。能防止动脉硬化的发生和使皮下脂肪减少，对肾、呼吸道、管节腔和浆膜腔都有很好的润滑作用。红薯富含纤维素，还可防止便秘和减少肠癌发生。目前吃红薯的人不多，应提倡吃红薯。红薯与米、面搭配食用易于消化，可减少胃酸。

麻酱薯粉烧饼

【用料及制法】

红薯粉 150 克，植物油 50 克，面粉 250 克，鲜酵母少许，酱油 40 克，芝麻酱 100 克，芝麻 100 克，精盐适量。

将面粉、薯粉和精盐同放在一个干净的盆内，拌匀；将鲜酵母放入小碗内加少许温水澥开；将澥开的鲜酵母倒入面粉中和匀，再加入适量水和成面团，放在温暖处发酵。将发酵好的面团揉至表面光滑，搓成长条，切成大小均匀的 4 个面剂，逐个将面剂按扁，擀成椭圆形，抹上一层芝麻酱，卷成卷，再切成等量的 3 个小面剂，按扁，擀成面饼再刷上酱油，撒上芝麻，用手再按一下，将芝麻粘牢。

取平锅置火上烧热，锅底刷一层油，油热后放上芝麻饼坯，烤至饼皮突起显得饱满时将饼翻个身烤另一面，烤至两面金黄时出锅即成。

【色味及营养】

色黄，酥松，香脆适口。薯粉、面粉、芝麻酱、芝麻、植物油营养丰富。芝麻每 100 克含脂肪 60 克。油中含油酸、亚油酸、棕榈酸、芝麻素、芝麻酚、维生素 E 等，还含有蛋白质、钙等。常食芝麻和芝麻油(香油)可使血中胆固醇降低，增加血管弹性，推迟高血压和血管硬化的出现。

红薯玫瑰糕

【用料及制法】

红薯 350 克，面粉 250 克，玫瑰糖 150 克，花生油 500 克(实耗



约80克)。

将红薯洗净,蒸熟,剥去皮,捣成泥;取200克面粉倒入盆内,兑入滚开水,边浇水边搅至匀,待湿透成面疙瘩后,倒在面板上晾凉,再兑入剩下的干面粉揉匀;将红薯泥和湿面粉一起和匀,揉成长条,揪成10个面剂,将每个面剂中放入玫瑰糖馅,包成圆球,再按成扁圆形。

炒锅上火,倒入花生油,待油烧至六成热时,将红薯糕分批放入,随炸随翻,炸至糕鼓起,色呈柿黄色时捞出,沥去油装入盘内,撒上白糖即可。

【色味及营养】

色红黄色,外焦里嫩,鲜甜可口,有玫瑰香味。此品红薯、面粉、花生油为主料,营养丰富。

白薯面包

【用料及制法】

红薯100克,面包150克,牛奶100克,鸡蛋液50克,蜂蜜适量。

将红薯洗净,去皮切成小碎块;面包切碎备用。将红薯放入锅内,加蜂蜜煮软;将蛋液、牛奶、碎面包及煮过的红薯一起混合均匀,放入涂有油的铝锅内,用中火蒸10分钟即成。

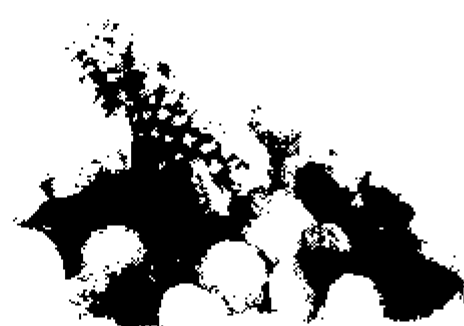
【色味及营养】

味甜香,营养丰富。牛奶鸡蛋都富含钙、蛋白质及维生素、矿物质。蜂蜜含葡萄糖、果糖、蔗糖,还含有蛋白质、淀粉、脂肪和多种维生素。矿物质,是健脑、补钙、补血食品,营养全面而丰富,它可以为人体较快解除疲劳,有利增进健康,还有清热、补气、润燥、防便秘和止痛作用。此品很适合中老年人食用。

红薯粑

【用料及制法】

红薯1 200克,大米50克,糯米250克,面粉38克,白糖125克,猪油50克,芝麻25克,植物油500克(约耗100克)。



将红薯洗净，煮或蒸烂，剥去皮；糯米、大米淘洗干净后用清水泡胀，磨细压干；将米粉、红薯一起揉拌均匀，揪成若干小团。

面粉、芝麻分别用微火炒熟研碎，拌入白糖、猪油揉匀，制成馅心。将薯、米制成的小团揉匀压扁，包入馅心后搓圆，压制成饼坯。

将植物油倒入锅内，上火烧热后，将红薯饼放入油中炸至黄色，浮起后起锅，沥净油，即可装盘食用。

【色味及营养】

色金黄，味香甜，外酥里嫩。此品用红薯、大米、糯米、面粉、猪油、植物油及白糖，营养全面丰富，常吃有利于健身。

面食饺子、包子是理想的搭配

中国人常吃的饺子、包子是营养价值很全面、丰富的食品。饺子和包子的馅料多种多样，可体现出不同的口味、特色、品种、营养等方面不同的特色。馅的种类大体分为三类：以蔬菜为主的素馅；以肉类为主的荤馅；以菜和肉搭配的荤素馅。

饺子、包子的馅的做法多种多样，现举几例：

芹菜馅饺子

芹菜叶洗净，稍用沸水焯过，切碎，用盐、油等作料调好，用面皮包好，下锅煮熟即可食用。口味清香鲜嫩。

此种馅饺子，可治疗高血压。因为芹菜中含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素P和芹菜素甲、乙等，还含有挥发油、甘露醇及钙、磷、铁等元素，这些物质有一定的镇静作用和保护血管的功效；尤其是维生素P具有降低毛细血管的通透性和保护与增加小血管的抵抗力，还具有降压作用。因此说，常吃芹菜馅的饺子可以预防高血压、动脉硬化和降低胆固醇。

番茄馅饺子

番茄馅饺子，味道特别鲜美，其做法是：先把肉厚一些的番茄放在热水中烫一下，撕下外皮，去掉籽，切成小丁，剁碎挤出汁，放在碗里备用。再把肥瘦肉适宜的猪肉剁成细泥。



最后，在打肉馅时，先加点酱油、料酒、姜末等，然后再放入番茄汁，并用筷子顺着一个方向，先轻后重，先慢后快，直至肉馅变成黏糊状，再把剁碎的番茄倒入调匀即成馅，包入面皮中即成饺子生坯，放入沸水锅中煮熟即可食用。

番茄含有大量维生素 C，在人体中有很重要的作用，据测定，初生 0～12 个月的婴儿，每天需要 30 毫克维生素 C，1～18 岁儿童每天需要维生素 C 30～60 毫克，18 岁以上成人每天需维生素 C 60 毫克，孕妇每天需维生素 C 80 毫克，乳母每天需维生素 C 100 毫克。

此外，用韭菜、白菜、大葱、萝卜、茴香、菜瓜等做饺子馅都是常用菜料。一般做法馅中肉与菜的比例以 1∶1 或 1∶0.5 为宜。

蟹粉汤包

用发酵面做坯皮。馅的材料有蟹粉、猪肉、肉皮清冻；调料有香油、酱油、盐、白糖、味精、料酒、胡椒粉、姜末、姜丝和醋。蟹粉是指蒸熟的螃蟹上拆下的肉、黄、膏的通称。

蟹粉汤包的特点：皮薄柔韧，汤多味厚，肉质鲜嫩，蟹香浓郁。

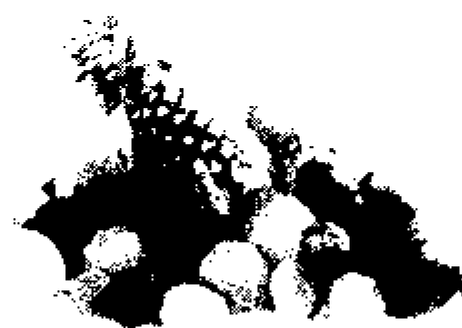
素馅包子

用发酵面做坯皮，馅是白菜、猪油；调料有花生油、甜面酱、香油、盐、味精、姜末。

素馅包子的特点是：皮薄暄软，油润鲜香，清淡适口。白菜富含维生素 C、钙等营养成分，加上猪油的协助，有利人体吸收钙质，是补钙食品。

腊八粥是合理搭配的吃法

腊八粥为中国节令小吃，其味多样，清香甜美，营养丰富，是一种极好的冬令食疗佳品。腊八粥可以选择的材料比一般单一原料制成的粥更能满足人体的多种营养需要。制作“腊八粥”，选料是特别有讲究的，尤其是具有食疗作用的原料，可以根据自己的健康状况投放。



（1）谷类：常用的有粳米、糯米和薏米等。粳米具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用。糯米具有温脾益气的作用，适于脾胃功能低下者食用，对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用。中医认为薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能，经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高血脂、高血压、卒中及心血管疾病的功效。

（2）豆类：黄豆营养十分丰富，并且具有降低血中胆固醇、预防心血管病、抑制多种恶性肿瘤、预防骨质疏松等多种保健功能。赤小豆中医认为具有健脾燥湿、利水消肿之功，对于脾虚腹泻以及水肿有一定的辅助治疗作用。绿豆则对高血压有辅助治疗的功效。

（3）果类：花生和核桃素有“长生果”的美称，具有润肺、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用，还能够增进食欲、乌须生发，核桃仁中所含的维生素E更是医药学界公认的抗衰老药物。对于经常失眠的患者，如果在粥里加点龙眼肉、酸枣仁将会起到很好的养心安神的作用；莲子可补气健脾；枸杞子具有延年益寿的作用，对血脂也有辅助的调节作用，是老年人的食疗佳品；大枣也是一种益气养血、健脾的食疗佳品，对脾胃虚弱、血虚萎黄和肺虚咳嗽等症有一定疗效；松子仁能滋润心肺、通调大肠；栗子能补益肾气、治腰酸腿软。

（4）肉菜类。如果在“腊八粥”内再加羊肉、狗肉、鸡肉等，就更使腊八粥营养滋补价值倍增。对于高血压患者，不妨在粥里加点白萝卜、芹菜。

12. 主食要与副食搭配吃

主食，即每日三餐的米饭、面食等，人们习惯称为“饭”；副食，泛指米饭、面食以外的具有增强营养、刺激食欲、调节机体功能等作用的食品，包括菜肴、奶类、水果及一些休闲食品等，一般多指“菜”。

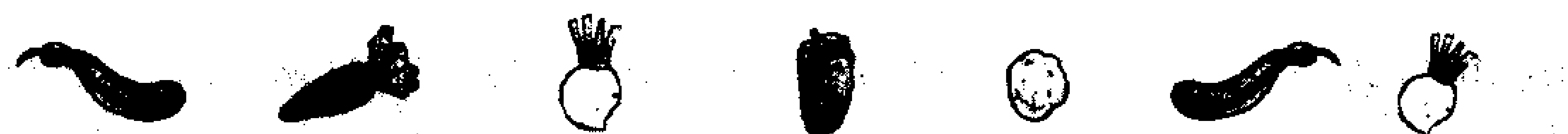
我国居民以往贫困时期，多是吃主食多，吃副食少，或者用青

菜代替主食;近些年来,由于生活水平的提高,又有些人多吃肉、蛋、菜,而大大减少了主食的摄入量,以副代主。这都是不对的,出现主食、副食的偏颇,不利于人体营养的全面供给,甚至出现营养不良。

主食和副食,各有所含的营养素。比如副食中含维生素、矿物质、纤维素、脂肪等远比主食中的含量高,而且副食的烹调方式多种多样,色香味形花样种类多,更能刺激人的感官,增进食欲。主食则富含糖类,有利人体补充热量。所以,人的膳食要注意主食和副食搭配吃,以利机体摄入全面营养,也有利于消化吸收,增强体质。

在现在生活中,出现了一些主食、副食不协调的吃法。一般中老年人怕肉、蛋类不好消化,又会增加胆固醇,所以往往以吃主食为主,副食油性大,不愿吃;还有一些青年、少年人,有的为了副食好吃,有的为了减肥,很少吃主食。这两种情况都是不对的,都会影响身体对全面营养的供给。有的专家提出,肉、油、蛋都可以适当少吃,但主食、蔬菜都要保证进食。这样,既不会增加胆固醇,也不会发胖。主食、副食搭配吃,根据个人的体质条件,可适当控制某些食物,才是正确的进食方法,不可偏食主食,也不可偏食副食,主食、副食搭配食用才是平衡饮食。

第九章　膳食荤素搭配的吃法



荤是指脂类食品。脂类分为真脂和类脂两大类。真脂就是我们常说的脂肪。脂肪又包括常温下呈固体的动物脂肪（如动物油）和常温下呈液态的植物油（如豆油、花生油、芝麻油等）。

类脂结构类似脂肪，包括磷脂酰胆碱和类固醇。磷脂酰胆碱主要存在于蛋黄和黄豆中，动物类固醇（主要胆固醇）存在于动物脂肪中。脂类是机体内能量的重要来源，具有广泛的生理功能。脂肪对人体虽然有很大的有益作用，但摄入量也要控制，因为它含有胆固醇，所以尽可能不用动物脂肪，要多用植物脂肪烹调菜肴。

1. 脂肪的分类和营养价值

脂肪从来源上可分为动物性脂肪和植物性脂肪两大类。

动物性脂肪为猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等的体脂（即肥肉、板油等）以及乳、蛋、肝中的油脂。动物脂肪含饱和脂肪酸较多，常温下为固体。

植物性脂肪有豆油、花生油、菜油、茶油、棉籽油、玉米油、芝麻油等，以及坚果核桃、花生、杏仁、葵花子植物种子所含的油脂。植物脂肪含不饱和脂肪酸较多，在常温下为液体。

脂肪的营养价值取决于其消化率、脂肪酸的种类和维生素的含量。



脂肪的消化率与其熔点有密切关系。植物油熔点较低，所以较易消化吸收；动物油熔点较高，则消化率差。常见食用油的消化率依次为：羊油 81%，牛油 89%，猪油 94%，花生油 98%，菜油 98%，豆油 98%，芝麻油 98%。

脂肪酸的种类是衡量脂肪营养价值的另一个指标。动物脂肪含饱和脂肪酸较多，是引起动脉粥样硬化的危险因素，膳食中应尽量避免，但也不可不吃；植物油含不饱和脂肪酸较多，是动脉粥样硬化的保护性因素，膳食中应多食用。但是动物脂肪中维生素 A、维生素 D、维生素 K 含量较多，对人体也是有益的，而且维生素 A、维生素 D、维生素 K 还必须有油脂携带才有利于人体消化吸收。植物油含维生素 E，也是人体很需要的成分。

2. 常见油脂的营养价值

油脂是人们经常食用的脂肪类食品，其营养价值各有不同，食用时应注意选择和搭配。

(1)猪油：猪油人们又称荤油、大油，用来炒菜比等量素油（植物油）香，做出的糕点也酥松可口，炼好之后在常温下呈固体。猪油含胆固醇，消化率比植物油略低，不应成为日常的首选食用油。

(2)牛油、羊油：其熔点比猪油高，其消化率也较差一些。不过牛油做炒面发热量高，做法简便，风味独特，是较好的冬令补品。羊油味膻，不习惯的人不喜欢吃。

(3)豆油、花生油、菜籽油：这三种植物油是人们日常生活中用的食油，其特点是含不饱和脂肪酸较高，特别是含亚油酸比较多，亚油酸是人体必需的脂肪酸，可降低血中胆固醇水平，可减少动脉粥样硬化的发生。同时亚油酸又是合成前列腺素和神经磷脂的原料，所以人体缺乏必需脂肪酸，必然对身体不利。但是以上植物油在膳食中的比例也不是越高越好，近期研究表明，过食含多不饱和脂肪酸过高的植物油，可降低机体免疫力，促进肿瘤发生。所以进食植物油也要适可而止，不是越多越好。



(4)芝麻油:人们多称为香油,味香。其在制作炒菜、凉拌菜中经常使用,虽然用量不大,但香味浓郁,可调味,提高食欲。但其本质与豆油、花生油、菜油并无太大区别,其营养价值和普通植物油一样。

(5)茶油:茶油的特点是富含单不饱和脂肪酸。单不饱和脂肪酸集不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的优点于一身,而去除了二者的缺点。据调查分析,欧洲沿地中海地区居民以橄榄油作为日常用油,而且用量比较大,在膳食中供热能 40%以上,属于高脂膳食,但是这些居民血中胆固醇水平并不高,冠心病患者也不多。茶油的特点与橄榄油相似。

由以上可见,不同的油脂各有其优缺点,既不能笼统地否定植物油,也不能全部肯定植物油。最好根据具体情况,"知油善用",趋利避害,充分发挥各自的有益作用。有人提出,植物油与动物油在日常用量中以 3∶1 或 2∶1 为宜,这也是可以参考的用油标准。

3. 脂肪的生理功能

脂肪和蛋白质、糖类是人体中需要的三大要素之一。其在人体中的生理功能很重要,并且是其他营养成分所不能代替的,脂肪的生理功能有以下几点。

(1)供应能量:脂肪是发热量最高的一种热源质,被认为是膳食中"浓缩的能源"。脂肪在体内氧化供能,相当于蛋白质或葡萄糖的 2.25 倍。而且脂肪在供能方面比蛋白质和化合物都优越,对增强耐力,提高体质有利。

(2)构成人体组织:一些类脂和磷脂、胆固醇是构成细胞膜的重要部分,是人体细胞结构的基本原料。脂类为神经和大脑的重要组成部分,胆固醇还是合成激素的原料。

(3)供给必需脂肪酸:必需脂肪酸是人体所必需的,在体内不能合成,必须从食物中摄取的具有重要生理功能的一类脂肪酸。目前肯定的必需脂肪酸只有亚油酸一种。必需脂肪酸能够促进人



体发育，维持皮肤和毛细血管的健康；能够减轻放射线所引起的皮肤损伤；减轻磁场对机体造成的危害。

(4)御寒：脂肪是热能的不良导体，因而阻碍了人体温度的散失，尤其是在天寒的冬季，起到保温作用，有助于御寒。

(5)保护器官：脂肪作为隔离层和填充衬物，可以保护和固定内脏各器官，避免机械摩擦和移位，也可使手掌、足底、臀等部位更好地承受压力。

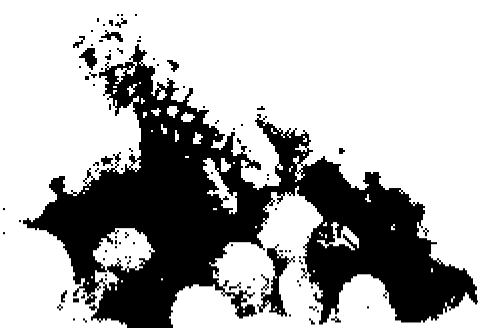
(6)促进脂溶性维生素的吸收：维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 不溶于水，只能溶于脂肪或脂肪溶剂，称为脂溶性维生素。膳食中的脂肪，可以作为脂溶性维生素的溶剂，促进人体对它们的吸收和利用。

(7)增加食欲和饱腹感：脂肪在胃内停留时间较长，可以延迟胃的排空，因而人吃了脂肪高的食物，不易发生饥饿感。油脂由于其味香，可增加人的食欲，人可多进食，有利身体健康。

4. 认识胆固醇的“功”与“过”

很多人不敢吃脂肪，尤其是动物脂肪，主要是因为动物脂肪中含有较多的胆固醇。人体多摄入胆固醇怕血管硬化，发生心脑血管疾病和冠心病、脑血管病，认为胆固醇是这些疾病的“罪魁祸首”，所以不少人，尤其是老年人对胆固醇望而生畏。胆固醇摄入过多有害，这是不容怀疑的，但也要看到人体是不可缺少胆固醇的，所以说胆固醇有“过”也有“功”。

(1)胆固醇的“功”：胆固醇是体内合成类固醇激素的原料。尤其是性激素的原料。如果没有胆固醇，性激素无法合成，没有性激素，对人体的发育、性功能和生育都是问题，其对人类的后果是不可设想的。胆固醇是体内合成维生素 D 的原料，如果没有胆固醇，体内合成维生素 D 受阻，单纯从食物中摄取的维生素 D，则往往不能满足机体的需要。体内缺乏维生素 D，影响钙的吸收，骨骼就不能正常发育，小孩就会得佝偻病，成年人则会出现骨质软化，



老年人易发生骨质疏松症，发生骨折。胆固醇是体内合成胆汁的原料，如果没有胆固醇，就不能合成胆汁酸，胆汁酸的功能是使脂肪乳化，帮助吸收，缺少对脂肪的吸收就会发生障碍。

(2)胆固醇对人体也有“过”：主要是胆固醇食用过多，就会沉积在人体的血管壁上，引起动脉粥样硬化，造成血管堵塞。从而发生脑血栓，引起偏瘫，或阻塞冠状动脉血管，出现心绞痛、心肌梗死等严重疾病。尤其是中老年人会由于机体合成胆固醇过多，或从食物中摄入比较高的胆固醇，而引胆固醇增高的现象。很多中老年人易发疾病，如高血压、高脂血症、心脑血管疾病，都与体内胆固醇高有关。

因此，人们害怕吃胆固醇多的食物。食物中的胆固醇主要分布在动物脂肪，内脏器官如大脑、肝脏、肾脏中，含胆固醇较高。此外，还有鱼子、虾子、蟹黄、蛋黄中胆固醇含量也较高，在日常饮食中应适当少吃这些食物。

很多植物性食物中也含有固醇类物质，如大豆中的豆固醇、谷类中的谷固醇。它们的结构虽然与胆固醇相似，但人体却不能将其消化、吸收，而且在肠道中还可以干扰人体对胆固醇的吸收。所以，大豆具有降低人体胆固醇的作用。人类为避免过多食用胆固醇，主要是要减少动物肥肉、内脏食物的摄入，多吃些植物油则有利于减少体内胆固醇含量，对健康防病有益。所以，人们在进食中还是应适当限制这些食物的摄入。

但是，应指出的是，胆固醇主要来自机体本身的合成，食物中的胆固醇仅占次要地位，如一个 70 千克体重的人，体内大约有胆固醇 140 克，每天要更新 1 克，其中 4/5 在体内代谢产生，只有1/5需要食物补充。每人每天从食物中摄取胆固醇 200 毫克，即可满足身体需要。胆固醇的吸收率只有 30%，随着食物胆固醇含量的增加，吸收率还要下降，所以对于年轻人来说，胆固醇不必过分控制。不过老年人、已有高脂血症的患者，则应注意少食用含胆固醇的动物脂肪，以防止血管过早硬化。



5. 忌过量食用含脂肪多的食物

在人体必需的七大营养素中，我们知道脂肪的作用是很大的。但是，再好的营养成分，如果过量摄入，也会对身体健康带来不利，脂肪也是如此，比如人体脂肪过多，会有以下危害：

（1）脂肪痢：人体摄入过多脂肪，因为脂肪不易消化，就会造成脂类消化障碍，引起脂肪痢，吃得稍微油水大些时，就会泻肚，影响人体对各种营养的吸收利用，如成习惯性腹泻，其身体健康就会受到伤害。

（2）肥胖症：人体肥胖不是健康而是疾病。人体肥胖即为体内脂肪过多，多余的脂肪贮存在皮下组织及腹部大网膜中，就会增加体重。一般认为，超过正常体重20%以上时，即为肥胖症，不但对生活、工作不便，还会发生动脉硬化，导致心脑血管疾病和高血压、糖尿病的发生。

（3）高血脂及动脉硬化：尤其是动物脂肪，是形成高脂血症和动脉硬化的一个主要危险因素。

（4）脂肪肝：肝脏是脂类代谢的重要场所，当代谢过程受到障碍时，脂肪摄入多在肝脏中过多存积，形成脂肪肝，从而直接损伤肝功能。

（5）心脏病：调查表明，凡是患心脏病的人，血胆固醇水平都比一般人高。因为体内脂肪多可引发高血脂和动脉硬化。脂肪中的胆固醇是动脉粥样硬化沉淀物的主要成分。还发现，饱和脂肪酸（动物脂肪）获得能量比例高的人，心脏病的发病率要比吃饱和脂肪酸少而吃不饱和脂肪（植物性脂肪）多的人高得多。

6. 控制膳食脂肪的措施

就一般人来说，控制对脂肪的摄入应按以下措施去做。

（1）降低膳食脂肪：将饮食中的脂肪降低到总能量的35%以下。



(2)限制胆固醇摄入量:每人每日饮食中胆固醇限制在300克以下。

(3)减少饱和脂肪酸的摄入量:少吃动物脂肪,多用植物性不饱和脂肪酸代替部分饱和脂肪酸。

(4)控制体重:保持体重在标准体重上下,这有利于控制脂肪的摄入,防止身体肥胖。

儿童正常体重(千克)=8+年龄×2

女性正常体重(千克)=身高(厘米)-105

男性正常体重(千克)=身高(厘米)-100

如果从体重上来控制脂肪的摄入,正是减肥、防止肥胖和预防疾病发生的一个指标。用体重控制饮食摄入量,既方便又直接有效。当然运动和体力活动也是控制体重不可少的措施。

7. 卫生部公布我国约有两亿人超重

卫生部公布的2002年全国营养与健康综合调查结果表明:目前我国约有两亿人体重超重,6 000多万人患有肥胖症。目前我国成人体重超重率为22.8%,肥胖率为7.1%。公布指出,肥胖是导致许多慢性非传染性疾病的危险因素。由于超重基数大,预计今后中国的肥胖患病率将会有较大幅度增长。公布还指出,最近10年我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善,营养不良和营养缺乏患病率继续下降,同时我国也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。公布指出,我国城市居民畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低,是导致超重率和肥胖率增长的一个因素。

除肥胖症外,我国的血脂异常患病率也值得关注。根据调查报告,目前中国血脂异常人数约1.6亿人,成人患病率为18.6%。此外,目前中国约有1.6亿多人患高血压。

据调查表明,高血压:每10个成年人有2个。18岁及以上居民高血压患病率为18.8%,估计全国患病人数1.6亿多。糖尿



病:大城市每 100 人有 6 个。估计全国糖尿病现患病人数2 000多万,另有近2 000万人空腹血糖受损。高血脂:每 10 个成人有 2 个。我国成人血脂异常患病率为 18.6%,估计全国血脂异常现患人数 1.6 亿。肥胖:每 100 人有 7 个。这些数字读了令人吃惊,所以,现在我国国民的膳食结构必须改善。

8. 北京人胆固醇、盐、脂肪摄入量超标

北京市卫生局对本市居民的营养与健康状况进行了为期两年的调查,并于 2004 年 10 月 11 日公布了结果,其表现为,北京人胆固醇、盐、脂肪的摄入量超过国际标准,而维生素 A 和钙的摄入量低于正常水平,使得本市居民中高血压、高胆固醇、高血糖和体重超标的人数正在逐年增加。

本次调查结果显示,北京人膳食胆固醇摄入量平均为 412.4 毫克,超过了世界卫生组织建议的应低于 300 毫克的水平;脂肪摄入量过高,超过世界卫生组织推荐水平上限的 5%;食盐摄入量高于世界卫生组织推荐量的一倍。而维生素 A 和钙的摄入量则低于人体正常需要水平。

偏重油腻、口重的饮食习惯,使北京的"胖墩儿"越来越多。据调查,北京市居民超重、肥胖率显著上升。本市 7 岁至 17 岁儿童青少年平均体重比全国平均水平高 4.86 千克至 10.89 千克,7 岁至 12 岁儿童超重率为 19.4%,成人超重率为 37.1%。

调查发现,超重和肥胖已成为北京市民健康的重要危险因素。北京市 15 岁以上居民高血压患病率为 25%,也就是说,每 4 个人里就有一个是高血压患者,而且患病水平随着年龄的增长而升高,45 岁以上中老年人群患病率已超过 50%。更可怕的是,这些患者中一半以上的人不知道自己已患高血压,而在已知患病人群中,仅有 35.6%的患者接受了正规的药物治疗。不知道患病或知道患病又不积极治疗,这就更不利于健康。

这些数字是非常惊人的,北京是这样,全国又能有多大差别



呢？以此看来，不健康的膳食正在威胁着我国国民的健康水平。

9. 动物油植物油怎样搭配吃

首先不要多吃油，因为油是脂肪，其次在吃油时，宜少吃动物油，以植物油代替部分动物油为好。这里再重复说一下，也不要偏食植物油，冷落了动物油。可以说，过量食用动物油和植物油都不利。动物油食用过多，会促进动脉硬化；植物油食用过多，也会给人带来脑血栓、心肌梗死等疾病。

植物油不含胆固醇，不会引起血管硬化。但是植物油中含有较丰富的不饱和脂肪酸，这种物质很容易自动氧化而产生有毒的过氧化物。过氧化物会使多种维生素氧化分解，失去正常功能，导致人体内维生素不足。过氧化物还会使人体内的红细胞与线粒体膜遭到破坏，发生溶血管症状，并且会与蛋白质结合成老化色素——脂褐素，使皮肤上产生老年斑。过氧化物在血管上、肝脏上、脑细胞上形成时，就会出现动脉硬化、肝硬化、脑血栓等症。

动物油不可忌食。动物油虽然有含胆固醇使动脉血管硬化的弊端，但动物油含有维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 B_6、维生素 B_{12}较多。动物油还含有“A 脂蛋白”，有延长寿命的功能。

因此说，食用植物油和动物油对人体都有益处，但却不可过多食用，也可以有一个比例。按每人每日摄入 12 克油计算，动物油和植物油比例一般以 1∶2 为好，即每人每天摄入动物油 4 克，植物油 8 克。

10. 吃油炸食品、油渣不利健康

用来炸食品的食用油常常是高温反复加热使用。而食油经高温（150℃以上）加热后，氧化作用便随之加快。这样，一方面必需的脂肪酸，如亚油酸和维生素将遭到不同程度的破坏；另一方面，不饱和脂肪酸氧化后可发生聚合作用，构成大分子化合物，且有一定的毒性。这种毒素不但能使动物生长停滞、肝脏肿大、生育功能



发生障碍，而且有一定致癌作用。由此可知，食油不宜高温加热贮存，更不宜高温煎炸反复使用，同时也不宜过食油炸食品。

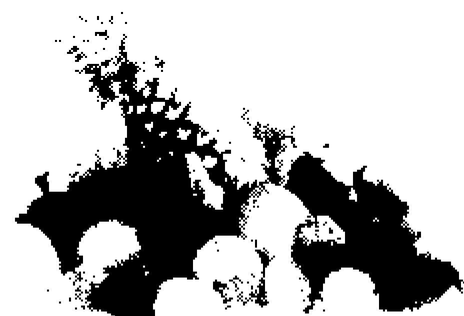
油渣也不能吃。人们买了肥肉、板油炼油吃，但不舍得把油渣弃掉，而是吃了，这很不好，因为油渣含有致癌物。在炼油时，油温较高，这时会分解出大量多环芳烃类物质，这是一种较强的致癌物。在自然界一千多种致癌物中，这种多环芳烃类物质就占 1/8 以上。因此，炼油渣必须弃掉，不能食用。

11. 告别油炸、烧烤、高脂食品

卫生部 2005 年第 4 号公告说：建议全国消费者尽可能避免连续长时间食用经高温烹制的淀粉类食品，改变以油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯，减少因摄入致癌物丙烯酰胺可能导致健康的损害。这就给我国人民群众的膳食改革提出了一个要求，其实营养专家早就指出过，长期食用高温油炸食品和高脂肪食品的危害，可使人发胖，可导致高血压、糖尿病以及癌症等多种疾病，但仍不能引起一些人的注意。

被国外称为“垃圾食品”的汉堡、炸薯条的洋快餐，现在在我国仍是孩子们喜爱的食品，也是家长在节假日款待孩子们的食品，这是一个饮食上的误区。所谓“垃圾食品”，是指这些食品仅仅为人体提供热量，而缺乏其他营养素。资料表明，经常食用这些食品其对人体的危害有三点：

一是成分有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质），三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）；二是破坏食物生物多样性的原则；三是制作过程中，由于油炸使食物致癌物质含量增高。烘烤使食物中的营养成分大量损失且油脂氧化而产生毒素，高温加工处理时会产生大量的丙烯酰胺，人体过多摄入这类物质有致癌的可能性。而其含油脂的食品酸败后会破坏营养成分，产生过氧脂质。长期过量的过氧脂质进入人体后，对身体的酶系统有一定的破坏作用，还会促使人早衰。



同样，油炸食品、烧烤脂肪较高的食品，在熏、炸、烤等制作过程中，燃料燃烧时产生具有强烈致癌性的苯并芘。据测验，电烤箱熏肉时，每千克肉可含23微克苯并芘，而且明火熏烤的肉中含量高达107微克。这些有毒成分摄入人体内其危害程度令人担忧。

烧烤油炸食品多为肉类和动物内脏类食物，其中含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇，这是两类导致心脏病最重要的膳食因素。长期大量食用肥肉和动物内脏类食物可大幅度地增高心血管疾病和恶性肿瘤(如结肠癌、乳腺癌)的发生风险。有专家称，一袋炸土豆片所含的致癌物质烯酰胺量是安全范围的500倍。

第二医科大学营养学教授建议人们的饮食、烹饪观念要改一改。比如，餐饮口味尽可能清淡些，少吃点盐。将油炸多改为清蒸、水煮或凉拌等。饮食习惯也要改一下，口味香、辣、脆的未必就是营养健康的。按标准，每日油脂摄入量最多不超过总能量的30%，每日摄入烹调油最好在20克以内，相当于一两小匙。

所以，当人民生活水平提高后，对于膳食不可随意乱吃，应注意膳食的科学性，万万不可把钱花在招致疾病上。

12. 四种患者更应少吃高脂肪食物

我们说一般人应少吃高脂肪食物，为的是避免身体发胖导致各种疾病的发生。这里再特别提出，患有某些疾病的人更应少吃高脂肪食物，以免加重疾病，影响对病的医治和尽快痊愈。这四种人是：

(1)关节炎患者：脂肪在人体氧化过程中，能产生一种酮体。酮体对关节有较强的刺激作用，关节炎患者食用高脂肪食物会使炎症加重，出现疼痛、肿胀、强直、功能障碍等。

(2)肝炎患者：肝炎患者如摄入脂肪和糖过多，身体会逐渐发胖，肝脏也会出现脂肪性变化，如脂肪肝，不利于病情的好转。专家强调肝炎患者的饮食宜清淡，不宜过甜过肥。

(3)听力障碍者：有关研究人员对4 000多人进行控制脂肪摄



入量长达6年之久的科学实验，结果表明，低脂肪膳食者的听觉比高脂肪膳食者的听觉灵敏得多。究其原因，是因为人体摄入的脂肪过多会增加血液中的胆固醇含量，天长日久，致使连接听觉神经的血管网络系统发生硬化等病变，逐渐使听力减退。

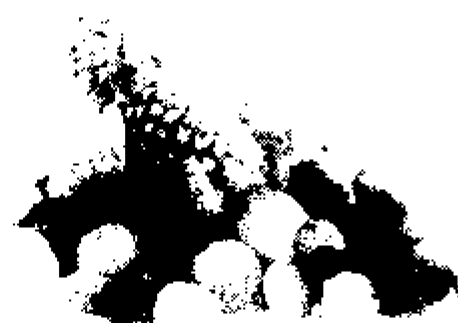
(4)性功能障碍者：美国医学家对80名20～35岁的健康男子进行高脂肪膳食试验，结果显示，高脂肪膳食降低了30%的血浆总睾酮和游离睾酮等雄激素水平，使男子性功能明显减弱，而雌二醇等雌激素水平则无变化。所以，专家告诫男子性功能障碍者，不宜过多进食动物油和肥肉、动物内脏等高脂肪饮食。

13. 单一素食不利健康

素食的确有一些优点，如前所说，素食中含有大量的食物纤维，能抵御心血管病和癌症。纤维是人不能消化的食品中的一部分，因为人的消化道中缺少分解纤维的酶。纤维的种类也是纷繁多样的。例如芹菜、扁豆、糙米、小麦等食物中非水溶性纤维居多，它们能治疗便秘，防止结肠癌。而燕麦、大麦、胡萝卜、柠檬、香蕉、苹果等食物中则含较多的水溶性纤维素，它们可降低胆固醇，因而能防止心血管病。绿豆、豌豆等食物所含的水溶性和非水溶性纤维素则均等。这些食物纤维都对人体健康有利。

近代研究证明，均衡膳食是营养充足的根本保证，单一的素食和过分进食荤食一样，将会给人体带来不同程度的营养问题。素偏食者大多是中老年人，人到了中老年时，新陈代谢虽然下降，但生命活动的基础物质蛋白质还是必不可少的。素食中的蔬菜虽然也含有蛋白质，但是植物蛋白质的质量不如动物蛋白质好。植物蛋白质的氨基酸成分与人体必需氨基酸的需要相差较多。因此，长期素食必然会造成人体蛋白质摄入不足，引起抵抗力下降，反应迟钝和精神不佳的情况，这些情况正是中老年人最忌讳的。

中老年人，长期吃素食还会引起某些微量元素缺乏，比如缺少锰元素就会引起头发早白，牙齿脱落，骨质疏松以及心血管疾病的



发生。植物性食物(素食)中尽管锰的含量也很丰富,但很难被人体吸收利用。而肉类食物所含锰一般都比较少,但易于人体吸收利用,因此,吃肉是摄取锰元素的重要途径。

女性偏食素食不利,往往会引起排卵停止或月经提前。这是因为,由于素食中蛋白质的量和质都低,导致激素分泌失常,就会影响女性的生理功能和生殖能力。因此,奉劝女性不要过于强调素食减肥。

长期素食者易患结核病。英国医学家经过对 1 000 多人的饮食习惯和患结核病的情况得出了这个结论。这是因为,人长期素食后会造成身体的营养素和维生素(特别是维生素 B_{12})的缺乏,使身体内对抗结核杆菌的白细胞数量减少和功能下降,以至于不能杀灭入侵人体的结核杆菌而导致发病。

由以上可见,人的日常饮食合理搭配的均衡膳食才是科学的进食方式。现实生活中某些过于追求素食的做法是不妥的。怎样做到膳食的合理搭配,在素多荤少的基础上,可根据不同年龄、身体素质状况等决定。比如老年人应在此基础上素多荤少,而青年人在此基础上可以素少荤多;老年人应多吃植物油少食肥肉,青年人可适当多吃动物油适量吃肥肉。

14. 荤素搭配是健康的素食观

在日常生活中,很多人偏爱素食,认为吃素食利于长寿,因而有的人常吃素食。这种认识并不全对,甚至是错误的。从营养角度看,认为荤素都要吃,但以素食为主。营养学家主张多吃植物性食物,如蔬菜、水果、豆类、谷类等,少吃动物性食物,如肉、鱼、禽、蛋等,尤其要少吃高脂肪食品。光吃素食必然少吃进一些动物食品中一些重要营养素,会使机体营养不足,体质下降,因此,应建立健康的素食观,不可盲目地光吃素食。

(1)要认识素食的利弊:素食有优也有弊,素食的优点是:

①油脂较少,不易发生血管硬化,可减少高血压、冠心病和卒



中之类的疾病发生；

②素食富含的膳食纤维虽不能被人体吸收，也没有营养价值，但它有其他多种功能，促进消化，可健全微生态，防癌，防便秘，调整细胞分裂，增强免疫功能等；

③有利消化，可防止人体肥胖；

④防钙质流失，不易患骨质疏松症等。

素食的弊也有几点：a. 素食营养不全面，不利于人体生长发育，尤其对孩子不利；b. 导致维生素 A、维生素 D 缺乏，因为维生素 A、维生素 D 都是脂溶性维生素，只有在脂肪的携带下，人体才可以吸收，人体缺乏维生素 A、维生素 D 对生长和健康都不利；常吃素食对人体吸收钙、铁、锌、维生素 B_{12} 不利，造成营养素缺乏，影响健康。

(2)建立健康素食观：健康的素食观是以素食为主，适当吃荤食，荤素合理搭配食用才是健康的膳食。

①种类多样化，不论是主食(米、面、五谷杂粮、豆类)，还是副食(蛋、奶、油脂)彼此不能取代。因此食物应该多样化，变换花色品种，常用全麦面包、胚芽面包、糯米、玉米、荞麦等代替米、面，并经常在米面中加入杂粮、豆类等。

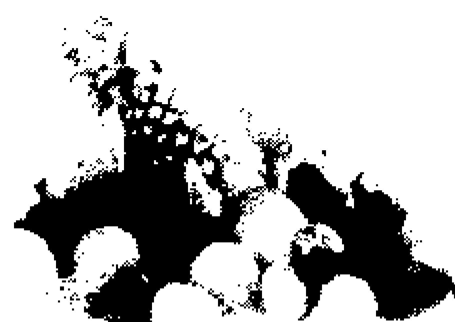
②多吃五谷杂糖，如黄豆、小米、玉米、荞麦等，营养丰富，可以互补不足。

③多吃豆类及豆制品，以补充肉类的不足，黄豆、毛豆、绿豆或豆制品的豆腐、豆干、豆浆、腐竹等，也富含蛋白质，可以补充因食肉类少而缺乏的蛋白质部分。

④多吃核果、坚果，如腰果、杏仁、核桃、花生、芝麻，以补充优质的油脂，可补充人体所需的热量。

⑤每天最好吃 4～5 种蔬菜或水果。缺少肉中的铁可经由多摄取高铁质的蔬菜、水果，如白菜、芹菜、海带、雪里蕻、番茄、猕猴桃、葡萄、酸枣等来补充。

⑥多吃搭配饭菜，例如吃米饭加赤豆、黄豆，吃菜可“同种”蔬



菜混炒。“同种”指烹调时间相似，口味相近或互补的，如胡萝卜、莴笋、土豆切丁放黄豆芽、配葱、姜。还可以多吃些菜肉炒饭，集主副食于一体，可营养互补，口味互补，也可以吃“杂烩菜”，例如菜肉同炒，白菜、蘑菇、豆角、茄子、土豆、大葱、熟鸡肉熟虾等同炒，吃起来比较素，但营养全面。

(3)基本吃素全球共识：1990 年，我国第 4 次人口普查中发现了 6 434 位百岁以上的老寿星。考察他们长寿的原因，除与遗传、优生、环境等因素有关外，饮食也是一个重要因素。百岁老人中，生长于旧社会，少时家境贫寒的占 85%，年轻时多以粗茶淡饭、蔬菜瓜果为主食，如红薯、豆类、玉米、花生等这样的“以素为主”的饮食并未影响他们的健康，而且有利于长寿。

西方有些国家也推崇“素食长寿观”，并认为“素食比肉食长寿”。一西方营养专家说：现在东方人都以西方人的生活方式为学习对象，素食来源于东方，在西方人已开始觉得吃荤食的祸害，拼命要改掉这一饮食习惯的今天，东方人却反而执迷地以吃荤食为时尚。这一批评是中肯地指出了中国人现时膳食的不科学。

全球都在研究荤、素之比。“食物金字塔”、“膳食宝塔”的底层（面包、米饭、玉米片、薯类）及第二层（蔬菜、水果）占了 70% 以上。荤食在人体内的代谢终产物是酸性的，素食的终产物则是对人体有利的弱碱性。最理想的人体液酸碱度（pH）为 7.35～7.45，呈微碱性，这才是人的身体健康的重要标志。它需要经常多吃素食来维持平衡。故素食被称为血液的“净化剂”，组织器官的“保健员”。值得注意的是，少吃猪牛羊鸡鸭肉，而水产品鱼虾可不限。还要注意，也不要为了让素食好吃而炒煮菜时多加油。

15. 老年人的饮食更宜清淡

饮食清淡更适合老年人。所谓“清淡”主要是在原料、调味及配餐三个方面体现。

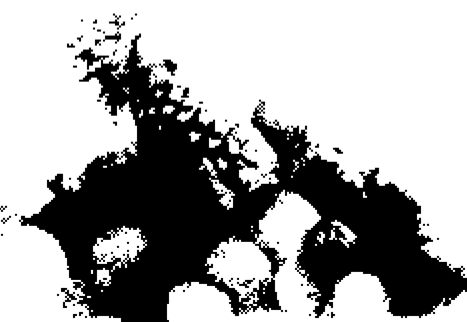
(1)原料以“素”为主，切忌肥甘厚味：饮食的清淡体现在主食



或副食选料要以素为主，不可肥甘厚味。所谓肥甘厚味，一般是指非常油腻、甜腻的食物，因为这类食物含脂肪和糖过多，难以消化吸收，而且容易使血脂升高，脂肪堆积，胆固醇增多，造成老年人肥胖，血压升高，血管硬化，对老年人身体健康极为不利。肥胖给老年人带来的弊端和危害显而易见，诸如加重心脏和血管负担，引发动脉粥样硬化、高血压和卒中、冠心病等。

据国外统计，低于标准体重的15%，死亡率就低；超过标准体重的30%～50%者死亡率高一倍。有人测定，每个人如果都能维持正常体重，则冠心病的死亡率会比目前减少25%，心力衰竭和脑血管意外的死亡率会减少35%。肥胖还会影响人的呼吸运动，其氧耗量较正常人增加30%～40%，加重了肺脏负担。肥胖还容易发生便秘、痔疮和引起直肠癌和结肠癌；若脂肪沉积在肝脏内，可引起脂肪肝；如果胰腺内脂肪增厚，还容易发胰腺炎。此外，肥胖还会带来性功能障碍，或者引起腰椎和下肢关节的损伤以及下肢静脉曲张等。所以，有人说肥胖是疾病的先兆，衰老的信号，这不假。民间流传着一句话：“有钱难买老来瘦”，说明人到老年，必须注意饮食清淡，少吃肥腻之物，避免发胖，有利延年益寿。

(2)配餐要合理，坚持清淡为上：现将一般老年人配餐原则作一介绍。总的来讲，要做到干稀搭配，荤素搭配，粗细搭配。比如一日三餐，最好早、晚餐都有牛奶或粥、或豆浆，配以馒头、面包、烧饼、干饭之类；中午以干食为主，适当喝汤。稀食可以提供老人所需的水分，且易于消化，在胃内停留时间短，干食可以保证人体的热能需求及一定的饱腹感。粗粮既可供给人体维生素B，又供给纤维素，可防止老年便秘；粗粮重在供给淀粉，因其消化吸收率高，可为人体增加糖类，增加热量。荤素兼顾，则是达到营养平衡，发挥营养素互补作用的必要保证。因为各种营养素在人体内是互相协调又互相制约地发挥作用的。比如蛋白质在体内代谢要靠无机盐、维生素的支持；而无机盐、维生素也要靠蛋白质、脂肪和糖类来完成生理功能。总之，人体需要全面多样化的营养，任何偏食都不



可能使营养摄人全面。因此,饮食搭配显得十分重要。

(3)调味宜偏淡,不可过甜过咸:老年人舌面味蕾减少,反应力差,味觉就会减退,以致出现味觉迟钝,因此往往调味偏重造成口重。饮食过咸,失去清淡,会引起高血压、动脉硬化,会加重心脑和肾脏负担。所以,中老年人切忌摄盐过多。过甜饮食会使老年人胖,因为老年人活动少,一些热量消耗不掉,就会在体内变成脂肪堆积,使身体超重。

16. 荤素搭配的科学性

营养膳食搭配,要将注意点放在荤素平衡上,这是科学营养的关键一环。

荤素平衡的科学搭配其营养价值有二:其一是在每日或每顿饭的配餐上要荤素搭配,每天每顿有荤又有素。荤,指动物性食物,素,指植物性食物。其二是荤素的"平衡","平衡"不是平均,而是要素多荤少。

荤素搭配在一起做饭菜或搭配吃,能够使营养素的种类齐全,更有利于人体对营养的必需。鸡、鸭、鱼、肉、蛋等动物性食物富含脂肪、蛋白质、脂溶性维生素以及铁、钙、锌、锰等营养素,容易被人体吸收利用。在谷类、薯类、豆类、蔬菜、水果等植物性食物中(俗称素食)含有丰富的糖类、食物纤维素、水溶性维生素、矿物质等营养素。可见,将荤素搭配在一起食用,人体就可以从食物中摄取脂肪、蛋白质、糖类、食物纤维素、脂溶性维生素(维生素 A、维生素 E、维生素 K)、水溶性维生素以及矿物质和食物纤维,人体所需的七大营养素比较全面、丰富。这就是说,人的膳食做到荤素搭配是营养素种类较为齐全的理想膳食模式。

荤素搭配吃更适合人体生理特征。人类的生理特点决定必须荤素兼食,并且需要素食多荤食少。首先,人类的消化系统是荤素杂食型的。人类消化道一般长 7.5～9 米。这个长度比食草动物的消化道短,比食肉动物消化道长,这就表明人类的消化道适于植



物性食物和动物性食物兼食。其次，在人类的消化酶中，用于消化植物性食物的“淀粉酶”超过实际需要量的10倍，而用于消化动物性食物的“脂肪酶”仅勉强够用，因此人不宜吃肉类过多，否则酶系统难以承受，出现消化不良或营养吸收不利。这就表明人类的酶系统适于以植物性食物为主，动物性食物为辅的素多荤少的杂食。再次，人类牙共有32颗，其中用于咀嚼谷物和蔬菜的门牙占8颗，用于咬食肉类的犬牙只占4颗，这也表明人类的牙也是以食谷蔬为主、肉类为辅的素多荤少的杂食型结构。当然，人类这些生理特征，无论是消化道的长短、消化酶的不同，还是牙的特征，都是人类发展演变形成的，说明人类是从以多吃植物食物少吃肉类食物发展过来的。历史的形成决定了人类以后的需要，条件的具备是现实物质选择的根据和基础。

总之，荤素兼食并做到素多荤少，是人类现实饮食的必然理想的膳食模式，符合这种必然才是正确的营养膳食。

第十章　膳食的咸淡合理搭配吃法



中国人有一句常说的话，即“咸中有味”。咸味主要来自食盐，盐可以调味。食盐学名（氯化钠）是“百味之王”，咸是味的主角，也是人体细胞液、血液渗透压的调节剂，是人体生命活动重要因素之一。

食盐的主要成分是钠，它除了有调味的功能外，还在维持人体健康方面发挥着多种作用，如帮助食物消化、维持人体渗透压及酸碱平衡。当人体因各种原因严重脱水时，注入生理盐水就有起死回生的奇迹，其中起主作用的是钠离子。当人体缺钠时，就会出现食欲缺乏、恶心、心跳加快、血压降低、头痛、目眩或肌肉痉挛等症状，严重时就会发生虚脱，最终因呼吸衰竭而导致死亡。可见，食盐是人体饮食的亲密伙伴，但是，若食用盐不当，就可能变成人体健康的大敌。专家提出中国人的饮食应该再淡些，这是要求人们科学食盐，咸淡合理搭配。中国人喜欢多食盐，据北京市卫生局调查，北京人食盐摄入量高于世界卫生组织推荐量的一倍（健康人每日摄取盐量 3～5 克，不宜超过 6 克），这对人体健康很不利。人吃盐过多，主要是烹调菜肴时用盐及含有钠的调味品，还有的人喜欢吃腌菜及调味较浓的加工食品。所以，专家建议人们的饮食以清淡为原则，根据中国人的习惯，以每人每天摄入盐 3～5 克为宜，但最多不要超过 8 克。所以，除去调料用盐要少外，酱油、咸菜、酱



菜、咸鱼、咸蛋、咸蟹、火腿、香肠、皮蛋、味精、糖精、腐乳、咸豆腐干、苏打饼干以及汽水等食物中都含钠，都应少食为佳。

1. 盐在机体内的生理功能

钠是食盐的成分。从细胞分裂开始，钠就参与细胞的生理过程。氯化钠是人体最基本的电解质，对肾脏功能有影响，缺乏或过多则会引起许多疾病的发生。钠在人体的功能有以下几个方面。

(1)维持血压的功能：钠在人体中调节细胞外液溶量，构成细胞外液渗透压，细胞外液钠浓度的持续和变化对血压都有很大影响。如果日常膳食中钠含量过多，钾过少，钠钾比值偏高，血压就会升高。出现血压升高的年龄愈轻，寿命就会愈短。所以，为防治高血压的发生，要注意控制钠的摄入。

(2)调节水分：人体内水量的衡定主要靠钠的调节，钠多则水量增加，钠少则水量减少。所以，人若摄入过多的食盐，就容易发生水肿，摄入盐过少也会引起脱水。

(3)钠对 ATP(三磷腺苷)的生成和利用，对肌肉运动、心血管功能及能量代谢都有影响：钠不足时，ATP 的生成和利用减少，能量的生成和利用较差，以至于神经肌肉传导迟钝。表现为肌无力、神志模糊，甚至昏迷，就会出现心血管功能受抑制的状态，这是因为糖的利用和氧的利用必须有钠的参加。

(4)维持酸碱平衡：人的正常血液有一个比较恒定的酸碱度，适合于细胞的新陈代谢。这种恒定的酸碱度，主要靠血液的缓冲系统、呼吸调节(肺)和肾脏调节三个方面来维持。血液的缓冲剂组成成分之一就是钠离子，钠离子在肾脏被重吸收后，与氯离子交换，清除体内的二氧化碳，就利于保持体液的酸碱度恒定。肾对钠的主动重吸收，引起氯的被动重吸收有利于胃酸的形成，有帮助消化作用。

(5)钠在人体内有通便作用：人如果在晨起后喝一杯淡盐水，可起润肠通便作用，减少便秘的发生率。



2. 盐与疾病和特殊人群的关系

食盐对人的健康起着重要作用，但是如果过多食盐也会对人体有害。现在研究结果已证明，盐与高血压、心脏病、肾病、卒中、糖尿病等都有关。这里论述盐的多少与人健康的关系，以利做到科学食盐。

人离不开盐，如果没有盐人体便不能维持正常状态。盐中39%是钠，61%是氯化物。这两种化合物在人体内形成一种溶液之后，就分解成为钠离子和氯离子，分别发挥不同的作用。氯离子使细胞及细胞周围环境的水分保持平衡，起着一种帮助消化，并与钠一起维持血液的酸碱平衡，这对于生命是极为重要的。而钠则可协助控制血量和血压，以便于神经脉冲的传输，对心脑和肌肉的收缩十分必要。然而，食盐过多或过少都会对身体产生不利的因素，直接影响到人体的健康。

(1)高血压与食盐：吃盐过多，会引起高血压，这是众所周知的。我国目前每人每日食盐的摄入量在15～20克，远远超过需要量(8克以内)的标准，较世界卫生组织建议的每人每日食盐摄入量不得超过6克更是超过很多。调查表明，我国南方人口味轻，高血压患病率较低，如广东省为3.5%；北方人口味重，高血压患病率较高，比如华北地区达7.5%左右；我国西藏地区某些居民吃盐更多，患病率高达20%左右。一般来讲，每人每日摄入7克食盐者，高血压患病率为6.9%；摄入10克食盐者为8.6%；摄入26克盐者，患高血压病可高达35%～39%。因此，有高血压或肝脏、肾脏、心脏病的人，如果没有医生的特别劝告，就应该限制自己的盐摄入量，以利控制病情。

(2)糖尿病与食盐：越来越多的研究表明，糖尿病患者在限制糖类的同时，也要限制食盐摄入。因为食盐进入体内后，可激活体内淀粉酶的活性，加速淀粉的消化，提高小肠对葡萄糖的再吸收，从而造成进食后血糖升高。这就是糖尿病患者也要限制食盐的道

理。因此，糖尿病患者宜采用低盐饮食，即每日应少于 2 克，以免加重病情。在夏日人体出汗丢失盐较多，或体力劳动后，可适当增加食盐的摄入量，可每日摄入食盐 3 克。

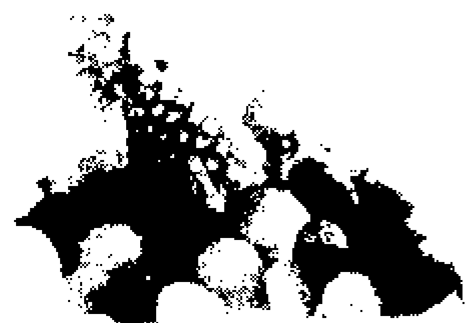
(3)孕妇与食盐：如果妇女在怀孕期间摄入盐过多，这些盐在身体里会容纳较多的水分，而孕妇患血青症的主要原因之一就是由于身体里的水分过多。另外，一个孕妇如果吃的盐太少，便导致痛性痉挛发生，孕妇全身抽搐十分痛苦。为避免上述危险的发生，孕妇对于食盐的摄入量应适当，恰到好处。因此，大多数医学界人士主张孕妇要减少食盐量，比平时稍少一点，也不可太少。

(4)婴幼儿与食盐：我国传统的婴幼儿忌盐的喂养方法是不正确的。科学检测发现，每1 000克母乳或牛奶中盐的含量分别为 0.15 克和 0.5 克。因此，只靠人乳或牛乳喂养补盐是不够的。但是小儿也不宜多食盐，由于婴幼儿的肾脏发育尚不成熟，排钠能力弱，不能像成人那样浓缩尿液排出大量溶质，如果婴幼儿吃得食物太咸，就会使血液中的溶质含量增加。肾脏为了排出过多的溶质，就要用大量水分增加尿液，加重了肾脏负担，会导致身体脱水。同时小儿长期吃过咸的食物，使体内离子增多，会造成钾离子随尿排出过多，从而引起心脏、肌肉衰弱。小儿多食盐也会患高血压。

(5)有些患者要补盐：前面已经讲过盐对人体的益处和多食盐的危害。但是过少食盐对人体健康也有害。医生对患者采取静脉注射盐水的治疗方法以及外科手术时，盐水注射都是为了给人体补盐，防止患者陷入缺盐的休克状态。人体内盐分太少容易引起肌肉痉挛、恶心、抵抗力减弱、睡眠不实和多梦等症状。

3. 多食盐的危害

"咸中有味"和盐对人体健康的功能，只是说了食盐益处的一个方面，其实还应注意多吃盐的危害。盐可以使食物变得味美，适量食盐也可使人健康，然而，盐也可以成为杀害人类的间接凶手，这就是多食盐的危害。



世界卫生组织建议每个成年人每天摄盐量应控制在 6 克以下，如果摄入过多的盐，会造成体内水潴留，导致血管平滑肌肿胀，管腔变细，血流阻力增加，加重心脏和肾脏的负担，进一步引起排钠障碍，从而使血压增高。食盐摄入量过多，因加重心脏负担，导致心脏疾病的发生；吃盐过多会加重肾脏负担，易导致肾结石；高血压患者如不注意减少摄盐量，还会导致骨质疏松；糖尿病患者如不注意控制摄盐量，就会发生高血压合并症。

研究表明，盐会引起脑血管中的一些微小的堵塞，造成细胞坏死，故多盐饮食会有损于动脉和血管，是形成动脉硬化的"铺路石"。

日本研究证明，胃癌与人们尿中的盐含量有关，胃癌低发区人均食盐摄入量仅为胃癌高发区的 1/10，因此，科学家认为食盐是胃癌的"催化剂"。

多吃盐还容易患感冒，这是因为，食盐的成分是氯化钠，摄入食盐过多，会使体内氯化钠浓度过高，而钠离子的增高可抑制呼吸道细胞的免疫力，使感冒病毒很容易通过失去屏障作用的细胞而侵入人体，引起感冒，还会患咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等疾病。

吃盐过多还会引起水肿。人如果食盐过多，饮水量明显增加，就会使较多的钠在人体内潴留，从而引起水肿，并增加肾脏负担。

人若常吃高盐饮食还容易引起血小板凝集，使血液凝集性增加，很容易形成血栓，发生心肌梗死或脑卒中。

从以上情况看，人吃盐过多，对身体极为不利。所以，专家提倡，健康膳食的饮食应该淡些，淡些，再淡些。

4. 偏食腌制食品也是多吃盐

腌制食物是我国的传统食品，很多家庭都有腌菜的习惯，比如腌咸菜、腌萝卜、腌雪里蕻、腌酸菜以及腌肉等。腌制食品味美可口，食用方便，但偏吃腌制食品等于多吃盐，对人体健康不利。这是因为蔬菜腌制后，人们喜吃或常吃，必然增加食盐摄入量，这对

人体健康会增加不利因素。此外,腌制食物对人体还有以下不利因素。

蔬菜腌制后,其所含的维生素损失较多,维生素C几乎全部损失掉。人们吃蔬菜是以其供给维生素为主要目的,如果大量维生素损失掉,又增加了盐的成分,则多吃腌菜益处不大,增加了盐的摄入量,是弊多利少之举。

腌制的酸菜中含有较多的草酸钙,由于酸度高,食后容易在肠道吸收,经肾脏排泄时,草酸钙结晶极易沉积在泌尿系统形成结石。

吃腌制菜时,还易发生中毒。腌制食物在腌制过程中,常被微生物污染,如果加入食盐量小于15%,蔬菜中的硝酸盐可被微生物还原成亚硝酸盐,一周后亚硝酸含量增加,两周后达到高峰,并持续到3周。人如果食用了带亚硝酸盐的腌制品后,会引起亚硝酸盐中毒。其中毒症状为皮肤黏膜呈现青紫色,口唇和指甲床发青,俗称"乌嘴症",重者还会伴有头晕、头痛、心率加快等症状,再严重者可发生昏迷而死亡。

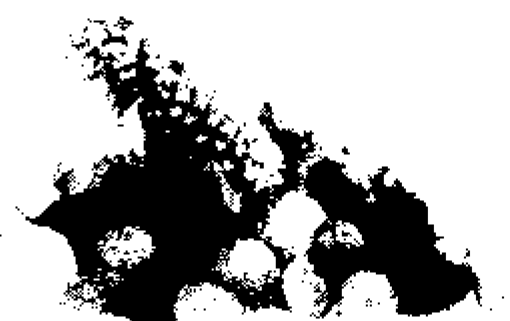
亚硝酸盐在人体内遇到胺类物质时,可生成亚硝胺。亚硝胺是一种致癌物质。日本在癌症治疗学会发表的预防癌症12条规定中,就提出要少吃腌制、熏制食物,如咸菜、咸鱼、咸蛋、腊肠、火腿、熏猪肉等,都应少吃。

腌制食品的摄入,一是增加体内的钠盐量;二是有以上几种对人体不利因素,因而要少吃腌制食品。

5. 老年人更应少吃咸食

与一般健康人比较,老年人更应该少吃咸食。因为老年人体弱,消化系统、肾脏、心脏等器官有了明显的退行性变化,抵抗力弱,功能下降,不适宜多吃咸食。

老年人,食盐过多会招致很多疾病,比如心脑病、高血压、肾脏病、肝硬化等。我国古典医书《内经》上曾有"多食咸,则凝经而色"



的记载。唐朝名医孙思邈曾说："咸多促人寿"，"促"是短的意思。中医学认为，盐入肾经，适量可补肾轻身，为人所必备；而多食则伤肾损肾，使人早衰。所以，要强调老年人在日常饮食中不可多吃盐，"味适中而不过咸"才有益健康。

很显然，老年人食盐过多，会引起水肿和加重心肾负担。因为人体内多盐，就要有相应的水来调节，水排泄不畅，在体内存在于肌肉中，使水钠在体内潴留，就形成水肿。

老年人食盐过多更易造成高血压，影响心肾功能。因为食盐能使小动脉痉挛，血压升高，并促使肾小动脉硬化过程加快，引起高血压，伤害肾功能。《内经》指出"味过于咸，大骨气劳，短肌心气抑"。有人认为，过量食用钠盐食物，就等于慢性自杀。

我们国家规定每人每天食盐摄入量为 8～10 克，美国长寿协会则建议降低到 2～4 克。老年人为健康长寿着想，应采取少盐饮食，即每日只食用 2～4 克盐。

老年人少吃盐就要少吃咸菜、腌菜。用盐腌渍的食品含盐量高，且维生素含量甚低，因而老年人不宜常吃。同时，还应注意限制食用某些含钠高的食物，如酱菜、味精、挂面、油条、虾皮、油菜、菠菜、苋菜等。

老年人因为味觉有些老化，对咸味敏感差，对咸食反应弱，因此更应格外注意，不要以为口感咸时才是味重，一般无咸的感觉，钠已经不少了。所以老年人要注意在加盐时控制盐的摄入，不可以用口尝咸味为标准。

总之，老年人更应注意少吃盐和盐腌食物，这对预防高血压、心肌损害、肾脏和脑血管等老年性疾病有益。"少盐益寿"是符合科学道理的。

6. 七种患者更宜少吃盐

世界卫生组织建议，正常成人每日摄盐量应控制在 5 克以内，对于一些患有某些疾病的患者，其用盐量还应该再少些。



(1)癫痫患者:患癫痫的人本来血液黏稠度就高,若再食菜过咸或摄入正常人的食盐量,就会加重病情,故每天摄盐量还要比5克再少些。

(2)支气管哮喘:患有支气管哮喘发病率高,这与肌肉抵抗力下降,对外界致敏源过敏有关,而高钠饮食可增加支气管反应性与过敏性,从而易引起哮喘发作。

(3)肾炎:人若在患肾炎时要限制食盐的摄入。因为食盐摄入量过多会加重肾脏负担,导致病情加重或肾结石。

(4)高血压:高血压是因为食盐过多引起的,如果再多食盐,会造成体内水钠潴留,导致血管平滑肿胀,管腔变细,加重心脏和肾脏负担,进一步引起排钠障碍,从而使血压再升高。

(5)冠心病:人食盐过多会给心脏加重负担,本来患有心脏病者,会使病情加重。

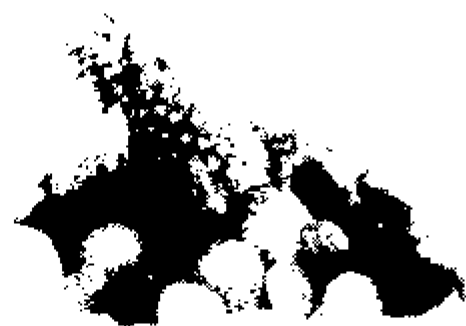
(6)脑血管病:脑血管病患者,全身微血管灌流量大为减少,血液加速减慢,血液黏稠度高,在这种情况下,若还摄盐过多会使病情恶化。

(7)糖尿病:糖尿病患者应预防发生合并症高血压。盐可使动脉平滑肌内水潴留,导致血管壁肿胀,管腔狭窄,如果再多吃盐,就会使糖尿病患者很容易并发高血压。

7."咸淡搭配"的标准要求是什么

盐不能少吃,但也不能多吃,我们中国人习惯咸食,多吃盐,所以专家提出人的饮食应该淡些,淡些,再淡些的建议。怎么个淡些为宜,世界卫生组织和我国都有建议。

据北京市卫生局公布的调查结果表明,北京人食盐摄入量高于世界卫生组织推荐的一倍。据上海第三次居民营养调查结果显示,城乡居民每人每日的食盐摄入量平均高达13.3克,较世界卫生组织建议的每人每日食盐(3～5克)摄入量高出2.6～4.4倍。据分析,我国内陆地区居民的盐摄入量比这个数字还要多。



科学研究，人体对钠的最低生理需要量为：成人每人每日为0.5克，折合食盐（食盐中钠占40%）约1.25克。世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量为3～5克，最多不要超过6克。我国营养学家建议每人每天最高不超过8克。

我国人口现在食盐量与国际卫生组织的建议相差甚多，因此，专家提出"淡些，淡些，再淡些"的要求，这应引起我国国民的高度重视。"淡些"的指标就是健康人每人每日食盐摄入量不超过8克，或者向每人每日盐摄入量3～5克努力。

8. 怎样做到膳食中的咸淡合理搭配

就目前我国人喜多吃咸的饮食习惯，膳食中的咸淡搭配主要是减少食盐的摄入量，做到淡些，淡些，再淡些，以减少多食盐对人体的危害。如何减少食盐摄入量这里提出8点建议。

(1)餐时加盐法：如果每人每日限用6克盐，对那些口味重的人来说是难以接受的，甚至因饭菜"无味道"而大大降低食欲。这里向大家推荐一种少食盐的良策，即餐时加盐法。炒菜或煮菜时不加盐，只加少量酱油等佐料，待起锅后，或装盘端到餐桌后再加少量盐拌匀，这样用盐量可减少1/3～2/3。因为盐浮在食物的表面，还来不及渗透到菜肴内部，吃时照样可以满足舌头上的味蕾对咸的要求和感觉，但实际随食物进入人体的盐量却大为减少。此法还有一个优点，即可避免加碘盐中的碘被高温破坏和损失。此法也可以在餐桌上放一只盐瓶，里面放一些炒熟了的食盐，可供人在进餐时取用，也可在减少食盐量的条件下，保证菜肴的咸香味。研究结果表明，餐时所加服的食盐比烹调时所投入的食盐量少，但并不影响食盐量，且完全可以满足机体对盐的需要。

(2)炒菜、烧肉将熟时加盐：很多人在炒菜或烧肉时，喜欢在油下锅的同时放上盐，或当菜入锅后就马上放入盐，这样使盐与菜肉长时间煎熬，大量的盐浸入肉菜内，使菜肴中含有较多的盐，使食用者大量摄入盐分。另外，如果放盐过早，还会使菜肴的色、香、味



大为逊色。这是因为外界环境溶液的浓度,远远大于蔬菜中细胞的浓度,细胞液就要外渗,出现萎缩。这样,所做的菜肴因失去水分紧缩变僵,热量就很难渗入菜肴的内部组织,致使菜肴不能很快烧透,时间一长,势必将菜肴烧得又黄又烂,失去鲜嫩感。所以,炒菜时最理想的方法是,在菜品快要煮熟时放盐,这样放盐少些,但仍有咸的味道,不会使菜肴里溶有更多的盐。

(3)烹调菜肴时将用盐量减半:下意识的少放盐,在习惯了吃少盐淡食以后,再将用盐量减半再减半,直到接近国家或世界卫生组织建议用量。这是一种增养吃淡食习惯的方法,一次减盐过多,可能接受不了,影响食欲,逐渐地、循序渐进地减少用盐量,就不会对食欲有多大影响。

(4)烹调菜肴时不要用口尝味:很多人习惯在炒、烧菜肴时,用铲或勺取菜汤用口尝味,这是不科学的用盐方法。当口感有咸味时,菜肴里盐的用量已经大大超过标准。相信衡量盐的用量,不要相信靠口尝咸味。因为有些食物本身就含有很高的含盐量,为天然状态食盐。比如鸡蛋液每 100 克含有 138 毫克食盐,牛奶每 100 毫升含有 49 毫克食盐,这些盐是尝不出来的。

(5)用“芝麻盐”代替纯盐:专家提出在盐中配上芝麻,吃“芝麻盐”,也可以使人的食盐量大为减少。芝麻盐的制法并不复杂,首先是炒芝麻,最关键的环节就是用小火炒,只要是闻到了芝麻香味,就要立即关火,否则将芝麻炒成焦糊状,就不好吃了,营养素也会遭到破坏。将炒好后的芝麻碾碎,用擀面棍将炒熟的芝麻擀成细末,越细越不会影响炒菜的观感。食盐也需要炒一下,主要是焙干盐里的水分,同样炒盐也要用小火,把精细的盐炒到发黄就可以了。芝麻盐的配比是 10 勺芝麻一勺盐,搅匀就成。炒菜加盐时按正常盐用量,实际上盐就少用了 9/10。

芝麻盐可以代替纯盐,炒菜时芝麻盐其实起到的是一种心理暗示作用。满满一大勺放进锅里,要想再放一勺自己就觉得多了,需要反复掂量。用芝麻盐炒菜有三大特点:一是少加了盐约9/10;



二是增添了芝麻香；三是芝麻营养丰富，可代替香油，使菜肴更加味美。

(6)试用香料以及其他调味品来代替盐：葱、大蒜、干芥末和柠檬汁都可以采用。比如大蒜的辛味也可以开胃进食，柠檬汁的酸味也不亚于咸香味。

(7)减少依赖加工食物：有些人常吃罐头汤、罐头蔬菜、罐头鱼、罐头肉等。这些加工过的食物，工厂在制作时都加了较多的盐分，对人体而言会摄入太多的盐。

(8)把其他的调料中的盐计算上：人摄入钠的来源不仅仅是来自盐，还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品。在做菜用这些调料时，也应想到把它们的含盐量加上，这样可以少加盐，避免盐是盐，酱油是酱油，味精是味精，三者加在一起，用盐不超标才怪呢。

(9)咸食与甜食搭配混合有利少吃盐：有人喜欢将咸食、甜食分开吃，这种吃法有弊端，常吃甜食或常吃咸食会使味觉感受比较单调，久而久之影响食欲，也会增加了人体对盐或糖的摄入量，糖吃多了使人发胖，盐吃多了患高血压。科学合理的进食方法应该是咸、甜搭配混食，既可调剂味觉，增进食欲，促进消化，又可以减少盐和糖的摄入量。因为吃糖也可以调味，就减少了盐的摄入量；吃些盐，就可以减少糖的摄入量。这种吃法对普通人或偏食甜或咸的人都适用。

9. 多搭配吃不加盐的膳食

少吃盐，在炒菜、做饭时少加盐，当然是一种方法，如果在平时多吃一些不加盐的饭、菜也是非常有益的，必要的。这其实是用了别的调料代替了盐。多吃这类的饭、菜，就会形成少吃盐的习惯。这里举一些不加盐的饭、菜供参考选用。

如意豆沙卷

【用料及制法】

面粉 500 克，鲜酵母小半块，生油 12 克，豆沙 150 克，白糖



50克。

先将面粉放入盆中，加温水将鲜酵母调成糊状，倒入面粉，加温水揉匀，用布盖好，见面团胀发松软时，反复揉匀；豆沙是蒸熟的豆碾碎而成，加入白糖拌匀。

将酵面揉匀，擀成厚2厘米的长片刷上油，抹上豆沙馅，由两头向中间卷成如意状。再将如意豆沙卷翻过来放在蒸锅上用旺火蒸15分钟即可出屉，用刀切成25克左右一块即成。

【色味及营养】

白里卷红，香甜松软。此豆沙卷有面、豆，营养全面丰富。吃此品味甜，完全可以不吃菜或少吃菜，有利于减少盐的摄入量。

牛奶大米粥

【用料及制法】

大米50克，牛奶150毫升，白砂糖30克，黄油5克。

将大米淘洗干净；锅加水150毫升，上火烧开后加入大米煮至七成熟，再加入牛奶、砂糖、黄油，继续煮至米烂成粥即成。

【色味及营养】

色白微黄，黏稠光亮，奶香浓郁，营养丰富，可为人体供给大量蛋白质、维生素A、钙等营养成分。有糖、牛奶、味甜，可不佐菜进食，达到少食盐的目的。

南瓜饭

【用料及制法】

新大米500克，南瓜400克，猪油适量，葱头2个。

将南瓜洗净，削去皮，切成块状；葱头洗净，切成丝。

把铁锅置火上烧热，放入猪油，将葱头丝炒出香味，再倒入南瓜块略炒。将大米淘洗干净，连水一起倒入锅内，盖上锅盖，用微火煮熟，再焖至锅内散发出焦香为止，揭开锅盖，用大锅铲翻搅均匀，将南瓜块拌开即成。

【色味及营养】

松软滑口，清香微甜，营养丰富。此菜中的南瓜味甜，洋葱辛



辣味浓，开胃进食，可不佐菜食用，减少盐的摄入量。

柠檬乳鸽

【用料及制法】

肥乳鸽2只，鲜柠檬2只，料酒、精盐、味精、白糖、酱油、花生油、鸡汤各适量。

将乳鸽闷死，用沸水烫透，去毛及内脏，洗净，鸽身腹壁内外用料酒、酱油拌匀，腌一会儿，取出下热油锅内炸约3分钟，捞起，沥净油；柠檬去皮，去核，切成片。锅中放乳鸽、柠檬、白糖、酱油、味精、料酒、鸡汤，置火上，用旺火烧沸，改用文火炖，炖至鸽肉熟烂入味，出锅装盘即成。

【色味及营养】

鸽肉酥烂，鲜香味浓。鸽肉营养丰富，是肉类佳品，能祛暑生津，止渴，滋补作用强。用柠檬制作，还可增加维生素C。味鲜酸，开胃进食。酱油、鸡汤中也含有一定盐，但总比用食盐炖少吃很多盐。

番茄牛肉

【用料及制法】

牛肉50克，番茄酱适量，鸡蛋3个，淀粉、料酒、香油、酱油、味精各少许，花生油适量。

将牛肉洗净，切成薄方片，用鸡蛋2个，淀粉和成糊状，抓一下牛肉片。炒锅内放入花生油，用旺火烧至七成熟时，把抓好的牛肉片逐块放进油锅，炸至肉变成黄色后，捞出控干油。锅内留底油，将炸好的牛肉片投入，加入葱末、酱油、料酒一同翻炒三五下，加入番茄酱炒至牛肉片变成红色，淋上香油即可出锅装盘食用。

【色味及营养】

菜色金黄泛红，明亮溢汁，味酸开胃，虽未加盐，但其酸味也令人胃口大开。此菜有肉、蛋、番茄等，营养全面丰富，蛋白质、钙、维生素C、维生素D等，都有利于人体补钙，是中老年人补钙佳品。

附录A　中国居民膳食指南

——平衡膳食、合理营养、促进健康

（1997年4月10日中国营养学会常务理事会通过）

一、食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类：

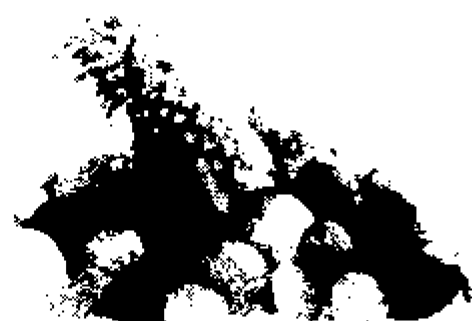
第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动、植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。



谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据1992年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花薹、茄果、鲜豆、食用蕈藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至相差悬殊。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素 B_2、维生素C和叶酸、矿物质(钙、磷、钾、镁、铁)、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。我国居民近10年来吃薯类较少，应当鼓励多吃些薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持心血管健康、增强抗病能力，减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。



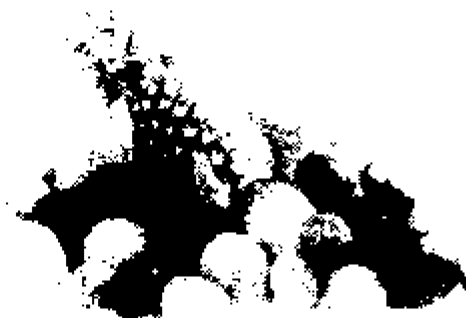
三、常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究工作表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质疏松的年龄；给老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度。因此，应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，钙及维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

四、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富，还富含维生素 B_{12}、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适应增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，这对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。目前，猪肉仍是我国人民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、



牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现，可造成抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

六、吃清淡少盐的膳食

吃清淡膳食有利于健康。即不要太油腻，不要太咸，不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，城市居民油脂的摄入量越来越高，这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过 6 克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。



七、饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒含能量高,不含其他营养素。无节制地饮酒。会使食欲下降,食物摄入减少。以致发生多种营养素缺乏,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险,并可导致事故及暴力的增加,对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒,若饮酒可少量饮用低度酒,青少年不应饮酒。

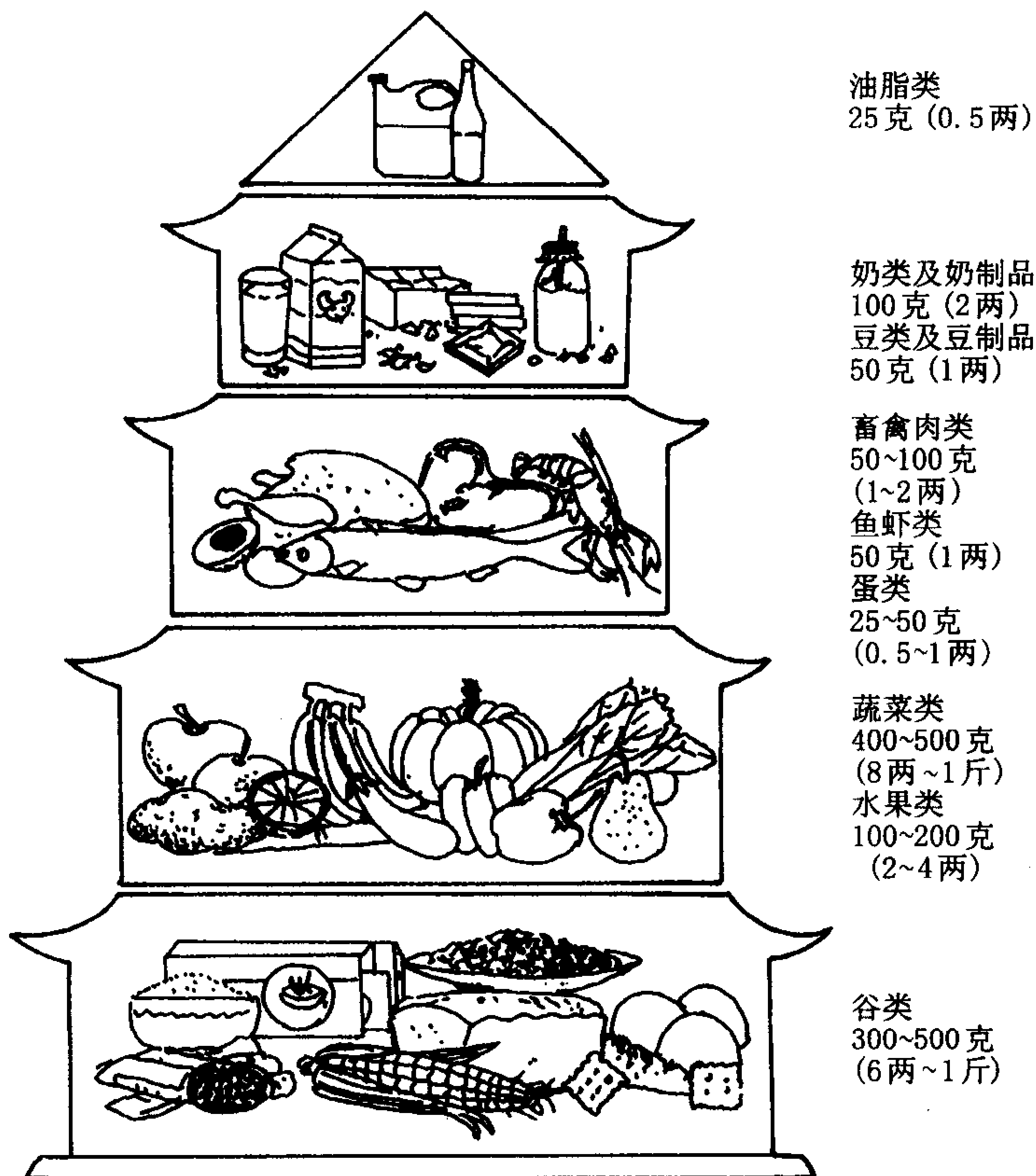
八、吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好,没有泥污、杂质,没有变色、变味并符合卫生标准的食物,严把病从口入关。进餐要注意卫生条件,包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制,减少疾病传染的机会。

附录 B 中国居民平衡膳食宝塔

中国居民平衡膳食宝塔是根据中国居民膳食指南结合中国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，并以直观的宝塔形式表现出来，便于群众理解和在日常生活中实行。

中国居民平衡膳食宝塔



（建议平均每人每天各类食物摄入量）



平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式。它所建议的食物量，特别是奶类和豆类食物的量可能与大多数人当前的实际膳食还有一定距离，对某些贫困地区来讲可能距离还很远，但为了改善中国居民的膳食营养状况，这是不可缺的。应把它看作是一个奋斗目标，努力争取，逐步达到。

平衡膳食宝塔说明

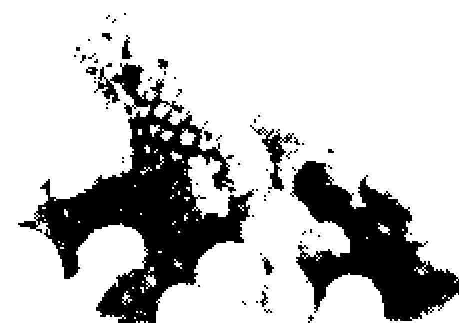
一、平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应吃 300～500 克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃 400～500 克和 100～200 克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应吃 125～200 克(鱼虾类 50 克，畜、禽肉 50～100 克，蛋类 25～50 克)；奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克。第五层塔尖是油脂类，每天不超过 25 克。

宝塔没有建议食糖的摄入量。因为我国居民现在平均吃食糖的量还不多，少吃些或适当多吃些可能对健康的影响不大。但多吃糖有增加龋齿的危险，尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖食品。食盐和饮酒的问题在《中国居民膳食指南》中已有说明。

二、宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重。各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的，所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。

1. 谷类

谷类是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等的总和。它们是膳食中能量的主要来源，在农村中也往往是膳食中蛋白质的主要来源。多种谷类掺着吃比单吃一种好，特别是以玉米或高粱为主要食物时，应当更重视搭配一些其他的谷类或豆类食物。加工的谷类食品如面包、烙饼、切面等应折合成相当的面粉量来计算。



2. **蔬菜和水果**

蔬菜和水果经常放在一起，因为它们有许多共性。但蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是儿童，不可只吃水果不吃蔬菜。蔬菜、水果的重量按市售鲜重计算。

一般说来，红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。

3. **鱼肉蛋**

鱼、肉、蛋归为一类，主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。但它们彼此间也有明显区别。

鱼、虾及其他水产品含脂肪很低，有条件可以多吃一些。这类食物的重量是按购买时的鲜重计算。肉类包含畜肉、禽肉及内脏，重量是按屠宰清洗后的重量来计算。这类食物尤其是猪肉含脂肪较高，所以生活富裕时也不应吃过多肉类。蛋类含胆固醇相当高，一般每天不超过一个为好。

4. **奶类和豆类食物**

奶类及奶制品当前主要包含鲜牛奶和奶粉。宝塔建议的100克按蛋白质和钙的含量来折合约相当于鲜奶200克或奶粉28克。中国居民膳食中普遍缺钙，奶类应是首选补钙食物，很难用其他类食物代替。有些人饮奶后有不同程度的肠胃道不适，可以试用酸奶或其他奶制品。豆类及豆制品包括许多品种，宝塔建议的50克是个平均值，根据其提供的蛋白质可折合为大豆40克或豆腐干80克等。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]
书名＝食物营养与合理搭配
作者＝李兴春，王丽茹主编
页数＝３０７
ＳＳ号＝１１８５７２６２
出版日期＝２００７．９

前言
目录